



SONNENPARK  
FAMILHOTEL HOCHSAUERLAND

# ZUCKERFREIE PLÄTZCHEN FÜR DIE GANZE FAMILIE



 **FAMILHOTEL®**  
*Deine Familienhotels.*



LUST AUF MEHR?  
EINFACH AUF UNSEREM  
SONNENPARK-BLOG VORBEISCHAUEN  
[WWW.SONNENPARK.DE/BLOG](http://WWW.SONNENPARK.DE/BLOG)

# ZUTATEN FÜR CA. 25 PLÄTZCHEN

## Plätzchen

- 1 sehr reife Banane (sorgt für die natürliche Süße)
- 100 g weiche Butter (oder pflanzliche Margarine für eine vegane Variante)
- 230 g Mehl (Weizenmehl oder Dinkelmehl, Type 630)
- 1 TL Backpulver
- Das Mark von ½ Vanilleschote (alternativ: 1 TL Vanilleextrakt)
- Optional: 1-2 EL Kakaopulver für eine schokoladige Note
- Etwas Mehl für die Arbeitsfläche

## Verzierung

- geschmolzene zuckerfreie Schokolade
- Erythrit + Wasser = zuckerfreier Guss

---

## ZUBEREITUNG

### 1. Vorbereitung

Heizt den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor und legt ein Backblech mit Backpapier aus.

Bereitet eine saubere Arbeitsfläche für das Ausrollen des Teigs vor und haltet eure Lieblings-Ausstechförmchen bereit.

### 2. Banane pürieren

Schält die Banane und püriert sie in einer großen Schüssel mit einer Gabel oder einem Stabmixer, bis eine glatte Masse entsteht. Die Banane ersetzt den Zucker und sorgt für eine natürliche Süße.

### 3. Teig herstellen

Gibt die weiche Butter zur Bananenmasse und verrührt beides, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Fügt das Mehl, das Backpulver und das Mark der Vanilleschote hinzu. Knetet alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. Wenn der Teig klebt, fügt etwas Mehl hinzu.

### 4. Teig ausrollen

Bestäubt die Arbeitsfläche und ein Nudelholz leicht mit Mehl. Rollt den Teig ca. 3-4 mm dünn aus. Denkt daran: Der Teig geht im Ofen noch etwas auf.

Stecht beliebige Formen aus dem Teig aus. Keksstempel sind eine tolle Möglichkeit, den Plätzchen ein hübsches Muster zu verleihen, ohne sie später verzieren zu müssen.

### 5. Backen

Legt die ausgestochenen Plätzchen auf das Backblech. Lasst etwas Platz zwischen den Keksen, da sie leicht aufgehen. Backt die Plätzchen im vorgeheizten Ofen für ca. 13 Minuten, bis sie leicht goldbraun sind. Danach nehmt ihr die Plätzchen aus dem Ofen und lasst sie auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen. Sie sind direkt nach dem Backen noch etwas weich, werden aber beim Abkühlen fester.