

# Hanf-Zimtsterne

## Hanf-Zimtsterne

### Zutaten für den Teig:

- 2 Eiweiß
- 100 g Staubzucker
- 175 g [Bio Hanfsamen geschält](#)
- 175 g Mandeln, gemahlen
- 2 EL Zimt
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Abrieb einer Bio-Orangenschale

### für die Glasur:

- 1 Eiweiß
- 100 g Staubzucker

### Zubereitung:

Für den Teig das Eiweiß halb steif schlagen. Danach löffelweise den gesiebten Staubzucker hinzufügen, bis der Eischnee sehr steif ist. Die Hanfsamen, geriebenen Mandeln, Vanillezucker, Zimt und Orangenabrieb unter den Schnee heben, sodass ein homogener Teig entsteht. Den Teig im Kühlschrank mindestens 1 – 2 Stunden rasten lassen oder am besten über Nacht.

Den Teig auf einer leicht mit Mandeln und Hanfsamen bestreuten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Form zwischendurch immer wieder in Wasser tauchen, damit der Teig nicht kleben bleibt.

Die fertigen Sterne auf einem Backpapier verteilen.

Für die Glasur das Eiweiß steif schlagen und danach den Staubzucker hinzufügen, bis der Eischnee steif ist.

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Glasur mit einem

kleinen Löffel auf die Sterne verteilen und die Zimtsterne anschließend im Backofen ca. 15 Minuten backen.

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)

