

Zahnfreundlich naschen: Zuckerfreie Dattelplätzchen für Kinder

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 30 Plätzchen

250 g Datteln
250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
150 g Butter, weich
300 g Dinkelvollkornmehl
1 Teelöffel Backpulver
100 g Haferflocken, zart
1 Prise(n) Salz
100 g Gries

Besonderes Zubehör
Zerkleinerer

"Keks, Mama! Keks! Keeeeeeeks!", hört ihr das so oder so ähnlich auch andauernd? Unsere Kleinen lieben einfach süße Knabbereien, die gut in die Händchen passen. Und wer kann schon nein sagen, wenn er oder sie von diesen großen runden Kulleraugen angestrahlt wird? Zum Wohle der Milchzähne und der Gesundheit lassen wir den raffinierten Zucker in diesen Plätzchen außen vor. Stattdessen kommen süße Datteln in den Teig. Ein paar Haferflocken dazu und schon kann losgekrümelt werden.

- 1 -

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Datteln mit einem Zerkleinerer hacken und 15 Minuten in Mineralwasser einweichen. Pürieren und Butter unterrühren.

- 3 -

Mehl mit Backpulver, Haferflocken, Gries und Salz vermengen und unter die Dattelmasse heben.

- 4 -

Mit den Händen 30 gleich große Kekse (rund oder rechteckig) aus dem Teig formen und auf das Backblech legen. Im heißen Ofen 20 - 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.