



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Glutenfreie Butterplätzchen mit Honig – inkl. Anleitung für selbstgemachtes Reismehl

Zubereitungszeit: 1 h 30 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 10

Kalorien p.P.: 218 kcal

Zutaten

300 g Reismehl

100 g Honig

100 g Butter, zimmerwarm

1 Stück(e) Eier

3 Teelöffel Backpulver (Reinweinsteinbackpulver)

2 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise(n) Salz

Zubereitung

1.

In einer großen Schüssel die zimmerwarme Butter mit dem Honig gut vermengen, bis die Mischung cremig ist.

2.

Dann das Ei und den Vanilleextrakt dazu geben und gut verrühren.

3.

Anschließend das Reismehl, Backpulver und das Salz dazugeben und alles gut vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Der Teig sollte weich, aber gerade nicht mehr klebrig sein. Falls er zu klebrig ist, einfach noch etwas mehr Mehl hinzufügen, bis die Konsistenz stimmt.

Achtung! Die Menge an Mehl kann je nach verwendetem Produkt stark variieren.

4.

Den Teig in 2–4 Teilen in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 1 Stunde oder auch über Nacht im Kühlschrank kühl stellen. Dies hilft, den Teig flexibler zu machen und den Plätzchen beim Backen ihre Form zu halten.

5.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

6.

Den gekühlten Teig portionsweise aus dem Kühlschrank nehmen und kurz durchkneten.

7.

Dann auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, bis er etwa 5 mm dick ist.

8.

Mit Ausstechformen Plätzchen ausstechen und auf eine eingefettete oder mit Backpapier belegte (Stein-) Form oder ein Backblech legen.

9.

Die Plätzchen im vorgeheizten Ofen je nach Größe der Ausstechformen ca. 12–15 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht goldbraun sind.

10.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Plätzchen darauf abkühlen lassen. Erst durch das Abkühlen werden die Plätzchen stabil und können daher in warmen Zustand leicht brechen. Generell sind diese Plätzchen sehr mürbe und brechen leicht.

11.

Nach dem Abkühlen direkt genießen oder in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort lagern.

Guten Appetit!

12.

Ein Stück Apfel kann die Lagerung der Plätzchen positiv beeinflussen, indem es eine natürliche Feuchtigkeitsquelle bietet. Äpfel geben über einen längeren Zeitraum hinweg Feuchtigkeit ab, was dazu beiträgt, dass die Plätzchen schön weich bleiben, ohne dass sie austrocknen.

Um den Apfel hinzuzufügen, ohne dass die Plätzchen Feuchtigkeit ziehen oder schimmeln, kann man einige Vorsichtsmaßnahmen treffen. Zunächst ist es ratsam, den Apfel in ein Stück Küchenpapier, Taschentuch oder ein kleines Tuch zu wickeln, um überschüssige Feuchtigkeit zu absorbieren. Anschließend kann man den eingewickelten Apfel in den Behälter mit den Plätzchen legen.

Diese Methode sorgt dafür, dass die Plätzchen die Feuchtigkeit des Apfels aufnehmen können, ohne dass sie direkt in Kontakt mit der Frucht kommen, was das Risiko von Schimmelbildung verringert. Durch diese Lagerungstechnik bleibt die Mürbheit der Butterplätzchen erhalten, während sie gleichzeitig von der feuchtigkeitsspendenden Wirkung des Apfels profitieren.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Statt Reismehl können auch andere glutenfreie Mehle verwendet werden wie z. B. Mandelmehl oder Kastanienmehl. Achte dabei nur auf die Menge der Mehle, welche sich verändern kann. Der Teig sollte noch sehr feucht, aber gerade nicht mehr klebrig sein. Fest wird er erst im Kühlschrank.

Du kannst die Plätzchen auch mit Zimt oder anderen Gewürzen wie Kardamom verfeinern. Wie wäre es z. B. mit Ingwerplätzchen?

Für eine besondere Note kannst du die Plätzchen nach dem Abkühlen auch wunderbar mit geschmolzener Schokolade überziehen.

Die Zugabe oder das Bestreuen der Plätzchen mit Nüssen oder Schokoladenstückchen noch vor dem Backen kann den Plätzchen eine zusätzliche Textur und Geschmackstiefe verleihen.

Auch die Verwendung von verschiedenen Honigsorten, wie beispielsweise Blüten-, Akazien- oder Waldhonig, kann das Aroma variieren.

Für eine fruchtige Note bieten sich getrocknete Früchte oder Zitronen- oder Orangenschale an, die den Plätzchen eine erfrischende Note verleihen.

Auch verschiedene Reissorten ergeben eine Vielfalt in Geschmack und Struktur. Brauner Reis hat dabei mehr Biss und Ballaststoffe, während weißen Reises feineres Mehl ergibt. Wie wäre es also damit, aus deiner Lieblingsreissorte einfach selbst Reismehl herzustellen?

Wie kann man Reismehl selbst herstellen?

Reismehl kann ohne Probleme auch selbst hergestellt werden. Dabei kann dann durch vorheriges Einweichen und Ansäuern bzw. durch anschließendes Rösten nicht nur die Verdaulichkeit verbessert, sondern auch Antinährstoffe und Arsen abgebaut werden. So können auch durch die Verwendung von verschiedenen Reissorten verschiedene Konsistenzen, Geschmäcker und Strukturen erreicht werden.

Wenn du den Reis nicht ansäuern möchtest, kannst du einfach Schritt 1–4 überspringen:

1. Reis gut waschen
2. Mit der dreifachen Menge Wasser und einem Schuss Molke, Apfelessig oder Salz den Reis für mind. 6–12 Stunden, besser über Nacht oder sogar bis zu 24 h in einem Glas mit Deckel einweichen.
3. Den Reis anschließend nochmal ordentlich durchspülen und mit einem Küchentuch gut abtrocknen.
4. Um den Geschmack zu intensivieren und die Restfeuchte für das Mahlen zu reduzieren, den Reis im Ofen oder Dörrgerät bei ca. 50 Grad trocknen lassen oder leicht rösten. Dazu eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Reis bei mittlerer Hitze für etwa 5–10 Minuten rösten, bis er leicht goldbraun ist. Danach abkühlen lassen.

5. Den Reis in einen Hochleistungsmixer, Küchenmaschine oder eine Getreidemühle geben und möglichst gleichmäßig und fein mahlen. Bei einem Mixer kann es hilfreich sein, die Mischung zwischendrin umzurühren, um sicherzustellen, dass alle Reiskörner gut gemahlen werden.

6. Optional, wenn du feineres Mehl möchtest, kannst du das gemahlene Reismehl durch ein feines Sieb geben. Die größeren Stücke, die übrig bleiben, können erneut gemahlen werden.

7. Das Reismehl am besten direkt frisch verwenden. Sonst in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort lagern. Aber Achtung! Lagere bitte nur ausreichend trockenes Reismehl, um einen Schimmelbefall zu vermeiden. Sollte das nicht der Fall sein, kannst du das Mehl auch im Ofen oder Dörrgerät nochmal nachtrocknen lassen.

Bei der Verwendung von selbst hergestelltem Reismehl variiert der Feuchtigkeitsgehalt deutlich stärker als bei gekauften Mehlen. Bitte berücksichtige das für das Rezept und passe die Menge an verwendetem Mehl entsprechend so lange an, bis der Teig sehr weich bzw. feucht ist, aber gerade nicht mehr klebrig. Dann sollte deinen Butterplätzchen mit selbst gemachtem Reismehl nichts mehr im Wege stehen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Reismehl, als glutenfreie Basis, ist leicht verdaulich und enthält wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine und Mineralstoffe. Es ist eine hervorragende Alternative zu Weizenmehl und sorgt für eine feine Textur der Plätzchen.

Butter, die für die Mürbheit sorgt, liefert gesunde Fette, die wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen sind und die Zellstruktur unterstützen. Zudem trägt sie zur cremigen Konsistenz der Plätzchen bei.

Honig, als natürlicher Süßstoff, bringt nicht nur eine angenehme Süße, sondern auch Antioxidantien mit sich, die das Immunsystem stärken können. Er hat zudem entzündungshemmende Eigenschaften und kann bei der Linderung von Husten und Erkältungen helfen.

Das Ei ist ein wichtiger Bestandteil, der zur Bindung der Zutaten beiträgt und wertvolles Eiweiß sowie essenzielle Aminosäuren liefert, die für den Körper wichtig sind.

Vanilleextrakt verleiht den Plätzchen ein angenehmes Aroma und hat zudem eine beruhigende Wirkung.

Backpulver sorgt für die richtige Lockerung und lässt die Plätzchen beim Backen aufgehen, während eine Prise Salz den Geschmack abrundet und die Süße des Honigs hervorhebt.

Was ist das Fazit?

Abschließend lässt sich sagen, dass diese glutenfreien Butterplätzchen mit Honig nicht nur eine gesunde und schmackhafte Alternative zu herkömmlichen Plätzchen darstellen, sondern auch durch ihre zarte, mürbe Konsistenz und den einzigartigen Geschmack bestechen. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst oder anderen eine Freude zu bereiten, ohne dabei auf gesunde Zutaten zu verzichten. Diese Plätzchen sind nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine gesunde Wahl für alle, die Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela