

Ayurvedische Anis-Plätzchen

Ergibt ca. 20 Stück / Zeit: ca. 15 Min. plus Kühlzeit

Hinweis: Traditionell wird Anis als wärmend und verdauungsfördernd betrachtet — deshalb passt er gut, um nach dem Essen leichte Verdauungsbeschwerden zu lindern. Eignet sich gut als Digestif-Keks nach dem Essen oder als Tee-Begleiter.



Zutaten:

- 200 g Weizenmehl
- 100 g Ghee oder Butter
- 80 g Rohrohrzucker
- 1 Ei
- 1 gehäufter TL Backpulver (≈ 5 g)
- 2 TL Anissamen, ganz (≈ 4–6 g)
- ½ TL Zimt (optional, für Wärme & Tiefe)
- ¼ TL gemahlener Kardamom (optional)
- 1 Prise Salz
- 1–2 EL Pflanzenmilch (nur falls der Teig zu trocken ist)

Schritt-für-Schritt

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (oder 160 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. 2 TL Anis in einem Mörser leicht zerstoßen.
3. Ghee (oder Butter/Kokosöl) und den Zucker in eine Rührschüssel geben. Mit Handrührgerät oder Schneebesen 1–2 Minuten cremig schlagen, bis die Masse etwas heller ist.
4. Das Ei unterrühren, bis es gleichmäßig verteilt ist.
5. Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Kardamom in einer Schüssel vermischen. Die gemahlene/zerstoßenen Anissamen untermischen.
6. Die Mehlmischung zur Fett-Zucker-Mischung geben und kurz zu einem homogenen Teig kneten. Falls der Teig zu krümelig ist, 1 EL Milch hinzufügen, maximal 2 EL — er soll formbar, aber nicht klebrig sein.
7. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 20–30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Kühlen macht die Plätzchen fester und formstabil.)
8. Den gekühlten Teig in ca. 20 Portionen teilen. Mit den Händen kleine Kugeln formen, leicht flach drücken. Auf das vorbereitete Backblech mit Abstand legen — sie laufen kaum auseinander.
9. Im vorgeheizten Ofen 10–14 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun sind.
10. Plätzchen 5 Minuten auf dem Blech abkühlen lassen, dann auf ein Gitter legen. Sie werden beim Auskühlen noch etwas fester.