

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 12 | Jänner 2012

## ZUCKERHERZEN

Zutaten für 70 Stück:

*Knetteig:*

150 g geröstete Haferflocken

100 g gesiebtes glattes Mehl

1 KL Backpulver

100 g Zucker

1 Pck. Vanillin-Zucker

1 Ei

100 g weiche Butter

*Zum Glasieren & Verzieren:*

200 g Staubzucker

5 EL roter Fruchtsaft

etwas Decor Hagelzucker

Die Haferflocken klein hacken und mit den übrigen Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben. Das Ganze mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig verkneten.  
Den Teig 4 mm dick ausrollen und Herzen ausstechen.

Die Herzen auf ein leicht befettetes Backblech legen und in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.

Backtemperatur

Strom: vorheizen und backen bei 190 Grad

Gas: vorheizen und backen bei 3 - 4

Backzeit: ca. 10 Min.

Für die Glasur Staubzucker und Fruchtsaft glatt rühren. Die noch warmen Herzen damit bestreichen. Kurz vor dem Erstarren der Glasur mit Hagelzucker verzieren.



**Zucker ist das Futter für die Bakterien im Zahnbelag. Bakterien vermehren sich durch den Zucker nicht nur optimal, sondern vergären ihn auch und produzieren starke Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Schon die kleinste Menge Zucker (15 Milligramm) genügt. Also: Die Zahnbürste holen!!!**