

## Stressabbau durch Plätzchenbacken

Wer kennt sie nicht: die guten alten Plätzchen. Besonders zu Weihnachten ist das einfache Gebäck gefragt. Sicherlich habt ihr sie schon alle irgendwann einmal zu Hause gebacken. Aber wusstet ihr auch, dass Plätzchen backen gut ist, um Stress abzubauen? So zumindest eine neue Studie aus dem Dr. Oetker-Backstudio. Wer also Vorweihnachtsstress abbauen will, und sein Rezept nicht mehr findet, kann dieses hier benutzen:

Für ganz viele Schokosterne braucht ihr: Erst mal circa 45 Minuten Stressab-  
bauzeit und mindestens zwei Freunde oder Freundinnen, die mitmachen.

### Dann noch:

150 g Mehl  
125 g Butter oder Margarine  
100 g Zucker  
150 g Schokoblättchen  
125 g Mandeln oder gehackte Haselnüsse  
½ TL Backpulver  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei  
Mehl für die Arbeitsunterlage



*Lecker! Schokokekse fast fertig ...*

### Zubereitung:

Vermischt alle Zutaten in einer großen Schüssel und knetet sie zu einem geschmeidigen Teig. Achtet darauf, dass der Teig nicht zu warm wird, sonst schmelzen die Schokoblättchen. Wenn ihr wollt, dass der ganze Teig nach Schokolade schmeckt, nehmt einfach Kakao statt Schokoblättchen. Rollt den Teig auf einer mehlbestäubten Unterlage aus und stecht Sterne oder auch andere Formen aus. Legt sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech.

Backt die Sterne im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene ca. 10-15 min, bis sie leicht braun werden.

Rausnehmen, abkühlen lassen, eventuell noch verzieren.

Essen.

Der Stress sollte spätestens jetzt einem wohligen Gefühl Platz gemacht haben.

Viel Spaß bei Stressabbau und Nachbacken!!!