

Rezept

Ingwer-Cookies mit Möhre und Ahornsirup

Ein Rezept von Ingwer-Cookies mit Möhre und Ahornsirup, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Vollkornmehl	50 g Haferflocken
50 g Mandelsplitter	90 g Chia-Samen
50 g Rosinen	¾ TL Backpulver
2 TL gemahlener Zimt	1 Prise Salz
3 EL Kokosöl	1 große Möhre (geputzt ca. 100 g)
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	125 ml Ahornsirup
60 g Apfelmark (ersatzweise ungesüßtes Apfelmus)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 20 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 130° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel Mehl, Haferflocken, Mandelsplitter, Chiasamen, Rosinen, Backpulver, Zimtpulver und Salz vermischen.
2. Das Kokosöl zerlassen. Die Möhre und den Ingwer schälen und jeweils reiben. Beides in einer zweiten Schüssel mit Ahornsirup, Apfelmark und Kokosöl vermischen. Die flüssige Masse zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Kochlöffel gut durchrühren.
3. Den Teig mit einem Esslöffel in Häufchen auf das Backblech setzen und zu runden Cookies formen (sie behalten beim Backen ihre Form). Die Ingwer-Cookies im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Die Cookies herausnehmen und warm oder kalt servieren.