Rezept

Apfel-Nuss-Cookies mit Chiasamen

Ein Rezept von Apfel-Nuss-Cookies mit Chiasamen, am 05.05.2024

Zutaten

- **50 g** Chia-Samen
- **125 g** Sonnenblumenkerne
- **2** mittelgroße Äpfel (300 g)
- **1 Päckchen** Vanillezucker
- **30 g** gepoppter Amaranth
- **3 EL** Erdmandelmehl
- **75 g** Walnusskerne
- **½** Bio-Zitrone
- **100 g** getrocknete Apfelringe
- **100 g** gekeimter Quinoa
- **3 EL** Carobpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für ca. 36 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Chiasamen in 125 ml kaltem Wasser ca. 2 Std. einweichen. Walnusskerne grob hacken. Mit den Sonnenblumenkernen in kaltem Wasser mindestens 2 Std. (besser 12 Std. über Nacht) einweichen.

2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Äpfel waschen, abtrocknen und ohne Kerngehäuse raspeln. Mit Zitronensaft und -schale mischen. Die Hälfte davon mit den Apfelringen im Blitzhacker pürieren. Walnuss-Mischung abgießen und grob hacken. Mit Apfelpüree, übrigen Apfelraspeln, Chiasamen, Vanillezucker, Quinoa, Amarant, Carobpulver und Erdmandelmehl zu einer zähen Masse verkneten.

3. Im Ofen oder im Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen drei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig mit einem Esslöffel in jeweils 12 Häufchen auf die Bleche setzen, etwas flach drücken. Im Backofen (Mitte) bei 130° Umluft in 50 - 55 Min. mehr trocknen als backen, zwischendurch die Bleche austauschen, damit alle Ebenen gleichmäßig getrocknet werden. Oder für das Trocknen im Dörrgerät Backpapier so ausschneiden, dass es auf die Siebe des Geräts passt und am Rand noch etwas Platz frei ist. Den Teig auf das Backpapier setzen und bei 40° etwa 14 - 16 Std. trocknen, nach ca. 10 Std. das Backpapier entfernen.