

Rezept

Carob-Shortbread

Ein Rezept von Carob-Shortbread, am 27.04.2024

Zutaten

3 EL Leinsamen	100 g zimmerwarmes Kokosöl
50 g Kokosblütenzucker	150 g Teffmehl
25 g Hanfmehl	25 g Carobpulver + Carob zum Bestäuben
½ TL Backpulver	50 g Zartbitterschokolade

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für ca. 40 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

Zubereitung

1. Die Leinsamen im Blitzhacker mahlen, mit 90 ml kaltem Wasser in einer Schüssel verrühren und quellen lassen. Inzwischen das Kokosöl und den Kokosblütenzucker mit den Quirlen des Handrührgeräts in ca. 10 Min. weiß-schaumig schlagen. Teff- und Hanfmehl, Carob- und Backpulver mischen. Die Schokolade hacken und mit dem Mehl unter das Kokosöl mischen. Die Leinsamenpaste unterkneten. Den Teig ca. 30 Min. kalt stellen.
2. Den Backofen auf 170° vorheizen (Umluft ungeeignet). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig mit feuchten Händen ca. 40 Kugeln formen. Die Teigkugeln auf das Backblech legen und leicht flach drücken.
3. Die Teigkugeln im Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Shortbread herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen. Mit wenig Carobpulver bestäuben.