

Rezept

Cookie Crunch

Ein Rezept von Cookie Crunch, am 27.04.2024

Zutaten

1 EL geschrotete Leinsamen	60 g Kokosöl
10 g Kokosblütenzucker	1 Msp. gemahlene Vanille
170 g Feinblatt-Haferflocken	½ TL Weinstein-Backpulver
20 g Kakaonibs	25 g Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 45 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 2 g F, 1 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig einen Ei-Ersatz zubereiten. Dafür die Leinsamen mit 3 EL Wasser verquirlen und 5-10 Min. quellen lassen.

2. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Das Kokosöl mit Kokosblütenzucker und Vanille in einer Rührschüssel verrühren.

3. Die Haferflocken im Hochleistungsmixer zu Mehl mah-len. Mit dem Backpulver und dem Leinsamen-Ei zur Kokosölmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. Die Kakao-Nibs sehr klein hacken und mit den Kokosraspeln unter den Teig kneten. Aus dem Teig mit nassen Händen 45 kleine Kugeln formen, auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.