

## Rezept

# Ingwer-Cookies mit Möhre und Ahornsirup

Ein Rezept von Ingwer-Cookies mit Möhre und Ahornsirup, am 28.06.2026

## Zutaten

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