

Rezept

# Vegane Teff-Cookies

Ein Rezept von Vegane Teff-Cookies, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> Apfelmus	<b>1 EL</b> Chia-Samen
<b>3 EL</b> Cornflakes	<b>150 g</b> Teffmehl
<b>1 EL</b> gemahlene Leinsamen	<b>1 TL</b> Vanilleextrakt
<b>1 Prise</b> Ingwerpulver	<b>1 Prise</b> Zimtpulver
<b>1 Prise</b> Nelkenpulver	Meersalz
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>125 g</b> Mandelmus
<b>60 g</b> Ahornsirup	<b>40 g</b> Mandelstifte
<b>50 g</b> getrocknete Sauerkirschen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 14 Cookies | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 8 g F, 5 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 175° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

---

2. Apfelmus und die Chia-Samen in einer kleinen Schüssel vermischen und beiseitestellen. Cornflakes zerstoßen und mit dem Teffmehl, Leinsamen, Vanilleextrakt, Ingwer-, Zimt- und Nelkenpulver, 1 Prise Meersalz und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und ebenfalls beiseitestellen.

---

3. Mandelmus in einem kleinen Topf langsam schmelzen. Ahornsirup und den Apfelmus-Chia-Mix in den warmen Mandelmus geben und vermengen. Alles etwa 2-3 Min. zusammen erhitzen, dann zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben. Durch Rühren alles gut zu einem zähen Teig vermengen. Falls die Mischung zu dünnflüssig ist, einfach noch etwas Teffmehl hinzufügen. Zuletzt die Mandelstifte und Sauerkirschen untermengen.

---

4. Etwa 14 Cookies aus dem Teig formen und mit etwas Abstand auf dem Backblech platzieren. Die Cookies mit einem Teigschaber oder einer Gabel ein wenig platt drücken. Nun 10-13 Min. im Ofen (Mitte) backen. Die Cookies sind fertig, wenn sie außen fest, in der Mitte aber noch schön weich sind.