

Rezept

Walnusskekse

Ein Rezept von Walnusskekse, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Leinsamen	70 g Walnusskerne
20 g getrocknete Apfelringe	30 g Rosinen
100 g Apfelmus	1 Ei
1 TL Honig	1 Prise Salz (mit Jod)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Kekse | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 3 g F, 1 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Leinsamen zusammen mit der Hälfte der Walnusskerne im Blitzhacker fein hacken. Apfelringe und Rosinen hacken. Den Leisamen-Walnuss-Mix, die Apfelringe und die Rosinen mit Apfelmus verrühren und mind. 2 Std. quellen lassen.
2. Das Ei trennen, Eigelb mit Honig cremig rühren und unter den Apfelmusmix rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unterziehen. Den Backofen auf 140° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit zwei Teelöffeln ca. 24 Teig-häufchen daraufsetzen. Übrige Walnüsse hacken und aufstreuen. Im Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen.