

## Rezept

# Zuckerfreie Spitzbuben

Ein Rezept von Zuckerfreie Spitzbuben, am 18.04.2026

## Zutaten

### Für den Teig

<b>1 EL</b> Chia-Samen	<b>100 g</b> feine Haferflocken
<b>50 g</b> Kokosöl	<b>2 EL</b> Kokosblütenzucker
<b>50 g</b> Mandelmus (gekauft oder selbst gemacht)	<b>50 ml</b> Haferdrink (ungesüßt)
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>60 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl
<b>33 EL EL</b> gemahlene Erdmandeln	<b>50 g</b> gemahlene Mandeln
<b>1 TL</b> Weinstein-Backpulver	Salz

### Für die Füllung

<b>150 g</b> Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)	<b>1 TL</b> Agar-Agar
--	-----------------------

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten	Blütenausstecher (ca. 4 cm Ø)
Herzausstecher (ca. 1 cm Ø)	Reissüße zum Bestäuben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 5 g F, 3 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig einen Ei-Ersatz zubereiten. Dafür die Chia-Samen in einen Hochleistungsmixer geben und fein mahlen, dann mit 3 EL Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Die Haferflocken in dem Mixer zu Mehl mahlen.
2. Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Mit Kokosblütenzucker, Mandelmus, Haferdrink, Chia-Ei und Vanille in eine Schüssel geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Hafermehl, Dinkelmehl, Erdmandeln, Mandeln, Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann ½ cm dick aus-rollen und ca. 30 große Blumen ausstechen. Die Teig-blumen auf das Blech legen. Aus der Hälfte der Blumen ein kleines Herz ausstechen. Die Kekse im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Inzwischen für die Füllung die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Mit 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen lassen, bis sie zerfallen. Das Agar-Agar unterrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen, Topf vom Herd nehmen.
- 
5. Die heiße Himbeerkonfitüre auf den ganzen Keksen verstreichen. Die Kekse mit den ausgestochenen Herzen darauflegen und leicht andrücken. Spitzbuben auskühlen lassen, dann mit Reissüße bestäuben.