

Erdnuss Cookies:

Zutaten:

80g Leinmehl

50g Erdnussmehl

30g Erdnussmus

100g Apfelmark

1 Eiklar Gr.L

1 gehäufter TL Backpulver

Vanillearoma 5g

2 Kappen Süßstoff oder 200g Zuckerersatz

1 Löffelspitze Salz

100g Erdnüsse Natur

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Erdnüsse, verrühren(am besten mit einem Handrührgerät mit Knethaken).

Wenn alles gut vermengt ist die Erdnüsse unter den Teig rühren.

Etwa 15g Cookies formen, dann werden es ca. 20 Stück. Ab auf ein Backblech mit Backpapier und für 20-25 Minuten bei 200°C bei Ober-/Unterhitze backen.

Nährwerte:

1 Cookie : 60 Kcal, 1,3g Kh, 3,85g Ew, 3,75g Fett

Absolut Low Carb