

Haferkekse

Zutaten:

100g Leinsamenmehl

100g Haferflocken

50g gemahlene Mandeln

50g Nussmus (Mandel, Erdnuss, etc.)

100g Apfelmark

½ Backpulver

1 Ei

½ TL Zimt

Eine Prise Salz

5 Tropfen Bittermandel Aroma

120g Zuckerersatz: Erythrit oder Erythrit-Stevia

Zubereitung:

Apfelmark, Nussmus, Ei, Aroma und Erythrit mit dem Handrührgerät schaumig rühren.

Haferflocken, Leinsamenmehl, Backpulver, Zimt und Salz mit einem Löffel unterrühren.

Es entsteht eine etwas klebrige Masse. Backpapier auf ein Back Rost legen.

25 gleichgroße Kugel formen (abgewogen 25g pro Keks) und ein wenig platt drücken und auf das Rost legen.

Bei 25g pro Kecks ergibt es 25 Kekse.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze 15-20 Minuten backen, bis die Ränder leicht braun sind.

Nährwerte pro 25g Keks:

58 Kcal, 3,1g Kohlenhydrate, 3,3g Eiweiß, 3g Fett

Ideal als Frühstückersatz oder gesunde Zwischenmahlzeit!

