

KEKSE



Frühstücks-Kekse

Zutaten:

100 g Apfelmus
70 g Haferflocken
30 g gemahlene Mandeln
40 g Sonnenblumenkerne
40 g Rosinen (oder Cranberrys)
2 TL Kokosöl
Zimt

Zubereitung:

Rosinen mit dem Messer grob zerkleinern.
Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen, sodass eine krümelige Masse entsteht.
Mit dem Esslöffel Portionen entnehmen und auf ein Backblech geben. Leicht platt drücken und mit den Händen in eine runde Form bringen.
Im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.

Die Kekse werden beim Abkühlen fest.



DIE BASIS:

Als Basis-Zutaten siehst du in diesem Rezept eine Mischung aus Apfelmus, Haferflocken und Kokosöl. Das sind die Bestandteile, die den Keks schon komplett machen würden. Je mehr "Zusätze" wie Nüsse oder Kerne dazu kommen, desto geringer wird entweder der Anteil an Haferflocken oder du müsstest entsprechend etwas mehr Kokosöl und Apfelmus dazu geben. Das Rezept funktioniert auch, wenn du nicht grammgenau abwiegst und hochrechnest. Es ist auch super zur "Resteverwertung", weil du alles rein tun kannst, was du an Nüssen und Trockenfrüchten noch da hast.

Je mehr Trockenfrüchte du dazu tust, desto süßer werden die Kekse, aber desto reicher an Zucker sind sie auch.

Bedenke auch, je mehr Nüsse und Kerne statt Haferflocken, desto kalorienreicher sind die Kekse, durch den hohen Fettgehalt. Aber keine Angst, Nüsse enthalten ja GESUNDES Fett.

Und durch die Proteine und Ballaststoffe sättigen die Kekse auch mehr als herkömmliche, wodurch du automatisch nicht so viele davon isst.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Apfelmus	→	Birnenmark, Apfel-Aprikosenmark, Quittenmus
statt Haferflocken	→	Buchweizenflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken
statt Mandeln	→	Haselnüsse, Walnüsse
statt Sonnenblumenkerne	→	Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Sesam
statt Rosinen	→	Cranberrys, Goji-Beeren, Sauerkirschen