



Herzhafte Frühstückskexse

Zutaten:

8 EL Haferflocken
5 EL gemahlene Nüsse
3 EL Kokosöl
2 EL Flohsamenschalen
1 Karotte
1 Handvoll getrocknete Tomaten
1 Handvoll Sonnenblumenkerne
80 ml Wasser
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter

Zubereitung:

Karotte fein raspeln und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.
Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mit flüssigem Kokosöl und Wasser sowie der geraspelten Karotte und den getrockneten Tomaten in einer Schüssel mischen. Masse gut würzen und 5 Minuten quellen lassen. Aus der Masse Cookies formen und auf ein Backblech geben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 15 -20 Minuten backen.

