

KOKOS-KEKSE



Kokos-Kekse

Zutaten:

200 g Kokosraspeln
ca 50 g Kokosmehl
ca 50 g Bio-Butter
ca 80 g Erythrit
1 Ei

Zubereitung:

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Kalte Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Ei mit den trockenen Zutaten verkneten (mit der Küchenmaschine/Mixer oder von Hand).

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 Butter, trockenen Zutaten und Ei zur Bindung und einem Süßstoff deiner Wahl. Das sind die Bestandteile, die den Keks komplett machen würden.

Das Rezept funktioniert auch, wenn du zB andere gemahlene Nüsse verwendest oder ein anderes Mehl verwendest.



VEGAN:

Statt Ei könntest du zB 1 EL Flohsamenschalen oder Chiasamen verwenden und statt der Butter funktioniert Kokosöl gut. Ich würde den Teig dann vor dem Backen ca 10 Minuten quellen lassen.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Kokosraspel



gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

statt Kokosmehl



Hafermehl, Mandelmehl, Dinkelmehl