

TEFF-ENERGIEKEKSE

leicht süß, nussig, ballaststoffreich

ZUTATEN:

- 150g Teffmehl
- 50g Buchweizenflocken
- 30g geschrotete Leinsamen
- 50g Rosinen oder gehackte Datteln
- 50g gehackte Nüsse (Walnüsse oder Mandeln)
- 40g Birkenzucker (Xylit)
- 2EL Honig
- 80g Butter
- 1 Ei
- ½TL Zimt (optional)
- ½TL Reinweinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 3–5 EL Milch oder Pflanzendrink, je nach gewünschter Konsistenz

SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.

Trockene Zutaten mischen:

Teffmehl, Buchweizenflocken, geschrotete Leinsamen, Nüsse, Rosinen, Birkenzucker, Backpulver, Salz und optional Zimt in einer Schüssel vermengen.

Butter schmelzen und mit Honig und Ei verrühren. Flüssiges zu Trockenem geben und gut durchmischen. Nach Bedarf 3–5 EL Milch oder Pflanzendrink hinzufügen, bis ein formbarer, leicht klebriger Teig entsteht.

Teig zu kleinen Kugeln formen, flach drücken und aufs Backblech setzen.

Backen:

Etwa 12–15 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.

Auskühlen lassen – die Kekse werden nach dem Auskühlen etwas fester.