

GRANOLA COOKIES / MÜSLI KEKSE / OHNE ZUCKER / GESUNDER SNACK / INTERSPAR #37



Die Müslikekse kannst du entweder aus deinem Lieblingsmüsli, oder aus meinen zusammengestellten Zutaten selbst zubereiten. Sie sind auch vegan, wenn du die Eier durch Bananen oder durch Aquafaba (Kichererbsenwasser) ersetzt. Durch die getrockneten Früchte kommt eine leichte Süße in die Cookies. Ein perfekter Energielieferant für den Snack to Go. Du kannst sie auch wunderbar für die Schule, den Kindergarten, das Büro oder die Arbeit zubereiten. Luftdicht verpackt halten sie mehrere Tage und können so im Voraus, als Food Prep zubereitet werden.



Zubereitungszeit
15 Minuten



Back-/Kochzeit
12 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C H

PORTIONSRECHNER:

Stück: 24

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 170 °C Heißluft vor.

ZUBEREITUNG

Püriere die Eier mit dem Wasser, den Aprikosen und der Hälfte der Leinsamen. Gebe nun die restlichen Zutaten hinzu und rühre die Masse gut durch.

Setze mit einem mittleren Eisportionierer (4 cm Durchmesser) kleine Häufchen auf ein mit Backfolie belegtes Lochblech und drücke sie mit der Hand leicht flach. Backe die Kekse im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten. So sind sie mehrere Tage haltbar.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!



Wenn du die Müslikekse etwas süßer backen möchtest, dann nimm mehr Aprikosen. Ich finde sie allerdings perfekt.



Statt Aprikosen können auch getrocknete Feigen verwendet werden. Statt der Sonnenblumenkerne kannst du auch Kürbiskerne oder Ähnliches verwenden. Falls du die Müslikekse vegan zubereiten willst, ersetzt du die zwei Eier durch 2 Bananen.

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Wasser
- 50 g Aprikosen (getrocknet)
- 30 g Leinsamen (ganz)
- 200 g Haferflocken (kernig)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Cranberries (getrocknet)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Pr. Salz
- ½ TL Zimt