



APFEL DATTEL COOKIES / GESUNDE SPORTKEKSE



- ANZEIGE -

Gerade beim Sport aber auch sonst bei Ausflügen und unterwegs habe ich gerne frisches Obst und Gemüse dabei. Um gut gesättigt zu sein ergänze ich es gerne mit diesen gesunden Keksen. Sie sind reich an Ballaststoffen und Vitaminen und kommen ohne Mehl und ohne Industriezucker aus. Die Süße und fruchtige Note kommen durch den Apfel, die Cranberries und die Datteln. Richtig Biss bekommen die Cookies durch die Haferflocken, gehackten Mandeln und Sonnenblumenkerne. Hier könnt ihr aber ganz nach Geschmack auch austauschen. Luftdicht verpackt sind sie mindestens 1 Woche haltbar.



Zubereitungszeit
15 Minuten



Back-/Kochzeit
15 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C H

PORTIONSRECHNER:

Stück: 60

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180 °C Heißluft vor und belege mehrere Lochbleche mit Dauerbackfolie.

TEIG

Mahle die Leinsamen fein. Entferne nach Belieben die Kerngehäuse der Äpfel und reibe sie fein. Gib dann alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie, bis sich alles verbunden hat.

COOKIES BACKEN

Portioniere den Teig mit einem mittleren Portionierer und setze ihn damit mit etwas Abstand auf die Bleche. Befeuchte deine Finger mit etwas Wasser und drücke die Kekse leicht flach. Backe die Cookies im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Heißluft für etwa 15 Minuten. Nimm sie aus dem Ofen und lasse sie abkühlen. Luftdicht verpackt halten sich die Kekse 1-2 Wochen. Viel Spaß beim Nachbacken, deine Sally!

SPORTKEKSE:

- 1 EL** Leinsamen
- 200 g** Äpfel
- 250 g** Kölln Haferflocken (zart)
- 250 g** Kölln Haferflocken (kernig)
- 500 g** Quark
- 3** Eier
- ¼ TL** Salz
- 3 TL** Backpulver
- 1** Zitrone (Saft)
- 50 g** Mandeln (gehackt)
- 50 g** Mandelmus
- 50 g** Datteln
- 1 TL** Zimt
- ½ TL** Ingwer (gemahlen)
- 50 g** Cranberries (getrocknet)
- 50 g** Sonnenblumenkerne