

Einfache Haferkekse

Zutaten für 12 Cookies:

- ✚ 100 g Haferflocken zart *kann man auch pürieren, dann ist es feineres Hafermehl*
- ✚ 20 g Mehl
- ✚ 1 Messerspitze Backpulver
- ✚ 1 Prise Salz
- ✚ 50 g brauner Zucker *oder weißer Zucker*
- ✚ Nach Belieben Vanille, Zimt
- ✚ 50 g weiche Butter (gerne geschmolzen, gebräunt) / veganes Produkt / 45 ml Rapsöl
- ✚ Nach Belieben z.B. 2 EL Nussmus, gehackte Nüsse oder Schokodrops
- ✚ 2 - 4 EL Wasser / Milch / Pflanzendrink

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, die geschmolzene Butter unterrühren, ebenso die Sonderzutaten wie Schokodrops. Dann nach Bedarf 2 - 4 EL Flüssigkeit zugeben, bis der Teig leicht klebt. Dann mit dem Esslöffel 12 Häufchen auf dem Backblech flachdrücken und bei 175 Grad ca. 15 – 20 min backen.

Cookies haben häufig noch einen weicheren Kern, ich mag die Kekse knusprig, daher lasse ich meine immer etwas länger drin.



Geht auch gut in der Heißluftfritteuse, vor allem kleine Portionen ganz frisch gebacken.

Ich habe auch die Mischung von 50 % Zucker und 50 % Erythrit ausprobiert, aber es leidet der Crunch drunter, daher bleibe ich bei 100 % Zucker.

Das Schöne an diesen Keksen ist, dass man mit Haferflocken automatisch Vollkorn hat und so Kekse durch den hervorragenden Ballaststoff β -Glucan gesünder gestalten kann. Man kann auch noch eine Zuckerreduktion ausprobieren, auf z.B. 80 – 90 Gramm und statt Butter Nussmus einsetzen.

In der Basic-Version hat 1 Cookie 75 kcal.