

Haferflocken-Cookies

Mit Samen, Nüssen und Rosinen

15 Min.



- 4 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 80 g vegane Margarine
- 75 g brauner Zucker
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 100 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Haferflocken
- 1/2 TL Ingwer (gemahlen)
- 1/2 TL Zimtpulver
- 2 Prisen Salz
- 80 g Mandelkerne (grob gehackt)
- 50 g Kürbiskerne (grob gehackt)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rosinen



Unsere Ölempfehlung:
Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.





Zubereitung

1. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 150 Grad). Backblech mit Backpapier auslegen. Margarine mit Zucker und Zuckerrübensirup in einem Topf verrühren und schmelzen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Öl-Cuvée *MILD* *gechillt* untermischen.
2. Mehl in einer Schüssel mit Backpulver, Haferflocken, Ingwer, Zimt und Salz verrühren. Mandeln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Rosinen untermischen. Zucker-Mix zugeben, alles gut vermischen.
3. Teig in 12-15 Portionen teilen, jede Teigportion zu einer Kugel rollen. Teigkugeln mit ausreichend Abstand auf das vorbereitete Blech setzen und leicht flach drücken. Alles im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene Ofen 20-25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für 12 – 15 Stück

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: 20 – 25 Minuten

Schön dazu: „Lassi“ (indischer Joghurt-Drink) mit Joghurt, Mineralwasser (mit Kohlensäure), je 2-3 Prisen Salz, Zucker und Kreuzkümmel und einem Schuss Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*.

Tausch-Tipp: Mandel- und Kürbiskerne durch Cashewkerne und Pistazien ersetzen.

Nährwertangaben pro Stück (bei 15 Stück):

207 kcal, 4,6 g Eiweiß, 13 g Fett, 18 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft