



ZUTATEN

250 g Hafer ocken, kernige
2 EL Dinkelmehl
100 g Trockenobst, fein gehackt
100 g Nüsse, gehackt
3 Eier (Eigelb und Eiweiß getrennt)
4 EL üssiger Honig
2 EL Backkakao
2 EL Kokosraspeln

1 Stück/20g Plätzchen
73kcal / 2g Eiweiß / 3g Fett / 9g KH (1KE)

HAFERPL ÄTZCHEN

ZUBEREITUNG

1. Hafer ocken in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Den Honig hinzufügen und alles gut vermischen. Die Mischung in eine Schüssel geben und vollständig abkühlen lassen.
2. Die abgekühlten Hafer ocken mit Dinkelmehl, Trockenfrüchten, gehackten Nüssen und dem Eigelb vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Hafer ockenmasse heben, bis alles gut vermischt ist.
4. Den Teig in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte mit Kokosraspeln und die andere mit Backkakao vermischen. Aus dem Teig kleine Kugeln oder andere Formen drücken, um Plätzchen zu formen.
5. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!



Die Rezepte
nden sie hier!