

Vogelnester

schnelle Sonnenblumenkern-Kekse mit Stevia

für ca. 30 Stück

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit 10-12 Minuten

Man nehme:

- 200 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Mandeln, gemahlen
- 100 g Kokosraspel (optional)
- Stevia, je nach Qualität (150 g Rohrzucker müssen ersetzt werden)
- 2 Eier, Größe L



Zubereitung:

- alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu Teig verkneten
- mit einem Esslöffel kleine Häufchen davon abstechen und auf Backblech setzen – etwas flachdrücken
- im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 10 bis 12 Minuten backen
- auf einem Rost auskühlen lassen

Tipps + Vorteile: Die Kekse behalten ihre Form beim Backen und laufen nicht auseinander, ca. 2/3 des Zuckers mit Stevia ersetzen, den Rest mit Agaven-Sirup, damit der Stevia-Eigengeschmack überdeckt wird.

Die Kekse wurden von Frau Sigrid Protsch zubereitet, Fazit: Super-lecker!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken