



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Erdmandel Kekse



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

160 g Erdmandelmehl
50 g Kokosöl
1 Ei
Salz
1/2 Vanilleschote
1/2 TL Weinsteinbackpulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einander verrühren, das Mark einer halben Vanilleschote hinzugeben, mit einem Esslöffel Portionen von dem Teig abteilen, auf ein Backblech setzen (oder die Masse zu Kugeln formen und mit einem Keksstempel flach drücken) und bei 180 °C für ca. 10-15 Minuten backen.

Die Kekse eignen sich gut für „Frühstücksmuffel“ oder als Notreserve für unterwegs. Aufgrund der natürlichen Süße der Erdmandeln müssen die Kekse nicht gesüßt werden. Durch den hohen Gehalt an Ballaststoffen sättigen sie sehr gut.

Im Ernährungsplan sind die Erdmandeln übrigens unter der Rubrik Nüsse/Kerne eingeordnet, auch wenn es sich botanisch streng genommen eher um ein Gemüse handelt.