

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
2247 kcal

KOHLHYDRATE
281,3 g

FETT
96,1 g

EIWEISS
60,6 g

BALLASTSTOFFE
50,5 g

Hafer-Karotten-Ingwer-Kekse

Zubereitung (45 Min.)

1. Karotten schälen und raspeln, Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls raspeln. Ingwer fein hacken, Datteln in kleine Stücke schneiden.
2. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel verrühren. Kokosöl in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur schmelzen.
3. Geraspeltetes Gemüse, Ingwer und Datteln zu den trockenen Zutaten geben, Kokosöl und Ahornsirup dazugeben und gut verkneten, sodass ein Teig entsteht. Aus dem Teig Kugeln formen, auf das Backblech geben und flach drücken. Etwa 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen und anschließend gut auskühlen lassen. Die Kekse bleiben nach dem Backen recht weich.

Tipp! Ergibt ca. 15 Kekse. Nährwerte pro Stück:
150 kcal, 18,4 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 6,4 g Fett, 3,3 g Ballaststoffe

Zutaten

4 Karotten (ca. 260 g)
1 Apfel, klein (ca. 110 g)
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
80 g Datteln, entsteint
100 g Haferflocken
150 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Mandeln, gemahlen
1 TL Backpulver
3 EL Kokosöl
2 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
Salz