



Haferkekse

Angereichert mit Adozan Eiweiß100

30 Stück

Zutaten

90 g Haferflocken
1,5 dl kochendes Wasser
5 spsk Pflanzenöl
120 g Weizenmehl
40 g Zucker
1 TL Zimt
1 TL Kakao
0,5 TL Salz
0,5 TL Backpulver
45 g Adozan Eiweiß100

Zubereitung

1. Haferflocken mit dem kochenden Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen.
2. Das Öl dazu fügen und umrühren.
3. Mehl, Zucker, Zimt, Kakao, Backpulver und Salz zusammen mischen und zuletzt mit der Hafer-Mischung zusammenrühren.
4. Mehl hinzufügen, damit der Teig ausgerollt werden kann.
5. Teig dünn ausrollen und in 30 gleiche Kekse teilen. Kann auch mit einem Ausstecher ausgestochen werden.
6. Bei 180 Grad für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Nährwert pro Keks bei 30 Stück

57 kcal/ 194 KJ

2.5 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 0.5 g Ballaststoffe og 2.5 g Fett

Tipp!!

Ein leckerer eiweißreicher Keks, für die kleine Zwischenmahlzeit.