

Erdnusstaler – vegan

Zutaten für 24 Taler

Für die Erdnusstaler

- 300 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 125 g reines Bio-Erdnussmus
- 125 g Xylitol

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 g Erdnussöl
- 2 TL Natron oder Backpulver, gestrichen
- 1/2 TL Vanillepulver
- 1/2 TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Das Erdnussmus mit Erdnussöl, Backpulver, Xylitol, Vanille und Salz in einer Schüssel schaumig rühren.

Dann das Mehl dazugeben und das Ganze mit einem Löffel vermengen und anschliessend mit den Händen ca. 1 Min. zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Aus dem Teig walnussgrosse Kugeln formen, ein wenig flachdrücken und auf das Backblech legen. Eine Gabel in Wasser tauchen und die Taler damit auf eine Höhe von ca. 1 cm flachdrücken.

Dann im Backofen ca. 15 Min. backen.

Die Erdnusstaler aus dem Ofen nehmen, erkalten lassen und erst dann vom Backblech nehmen, da die Taler sonst zerbrechen.

Nährwerte pro Erdnusstaler

Kalorien: 123 kcal, Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/erdnusstaler.html>