

Vegane Kokos-Amaranth-Kekse

Zutaten für 26 kleine Kekse

Für die Kekse

- 80 g Kokosraspel
- 30 g Amaranth-Pops
- 50 g Xylitol
- 130 g (brutto) reife Banane - pürieren
- 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 60 g helles Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 80 ml Kokosöl
- 50 ml Kokosmilch
- 1 1/2 TL. Backpulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

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

Die Amaranth Pops und alle weiteren Zutaten miteinander vermischen, dann das Öl und die Kokosmilch einrühren. Alles zu einem Teig vermengen, kleine Kugeln daraus formen (Walnussgröße) und bei 175° C ca. 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Keks

Kalorien: 82 kcal, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 6 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kokos-amarant-kekse.html>