

Cookies – glutenfrei und vegan

Zutaten für 15 Stück

Für die Cookies

- 2 mittelreife Bananen
- 80 g Bio Erdnussbutter (crunchy)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 TL geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3 TL Yaconsirup
- 1 TL Kristallsalz
- 150 g Haferflocken – glutenfrei
- 100 g Mandelmehl
- 60 g gehackte Haselnüsse
- 50 g dunkle Schokolade – hacken

Zubereitung

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

Den Backofen auf 160° C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Als erstes die Bananen mit einer Gabel so lange zerdrücken, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Erdnussbutter, das Kokosöl, den Sirup und das Salz dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Dann das Mandelmehl über den Teig sieben, die Haferflocken dazugeben und unter die Masse heben.

Zum Schluss mit den Haselnüssen und Schoko-Stückchen bestreuen und alles gut miteinander verrühren.

Pro Cookie einen Esslöffel des Teigs auf das Backpapier geben, mit dem Löffel flach drücken und für 15-17 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Die fertigen Cookies auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.

Nährwerte pro Cookie

Kalorien: 174 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 10 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-glutenfreie-cookies.html>