



Haferkekse mit Mandelmus und Cranberries

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an Ballaststoffen, die zur Unterstützung der Verdauung beitragen und für eine langanhaltende Sättigung sorgen. Sie liefern zudem komplexe Kohlenhydrate, die eine stetige Energiequelle darstellen und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Magnesium.
- **Mandelmus** liefert gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es ist zudem reich an Vitamin E, das als starkes Antioxidans die Zellen schützt, sowie Magnesium, das die Muskelfunktion fördert.
- Getrocknete **Cranberries** sind reich an Antioxidantien, die die Zellen vor Schäden schützen und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Sie enthalten zudem Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen, und bringen eine natürliche Süße in die Kekse.
- **Pflanzliche Milch**, wie Mandel- oder Hafermilch, sorgt dafür, dass der Teig zusammenhält und liefert dabei zusätzlich wertvolle Nährstoffe wie Vitamin E.

Diese Haferkekse mit Mandelmus und Cranberries sind ein leckerer und gesunder Snack, der reich an Ballaststoffen, Vitaminen und gesunden Fetten ist. Sie sind eine nahrhafte Alternative zu herkömmlichen Keksen und eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit oder als süße Belohnung.



Haferkekse mit Mandelmus und Cranberries

Zutaten (12 Kekse/4 Port.)

- 150 g Haferflocken
- 100 g Mandelmus
- 80 g getr. Cranberries
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 3 EL pflanzliche Milch (z. B. Hafer- oder Mandelmilch)

Zubereitung

Ofen vorheizen

- Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig zubereiten

- In einer großen Schüssel Haferflocken, Backpulver, Salz und getrocknete Cranberries vermischen. Mandelmus, Honig und Vanilleextrakt hinzufügen und alles gut vermengen. Nach Bedarf 2–3 EL pflanzliche Milch hinzufügen, bis der Teig gut zusammenhält.

Kekse formen

- Mit einem Esslöffel kleine Portionen des Teigs abnehmen und zu Kugeln formen. Die Kugeln auf das Backblech legen und leicht flach drücken, sodass Kekse entstehen.

Backen

- Die Kekse im vorgeheizten Ofen ca. 12–15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Anschließend abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion: 390 kcal, 54 g Kohlenhydrate, 11 g Protein, 16 g Fett