



Kokos-Mandel-Kekse

Gesundheitliche Vorteile:

- **Mandelmehl:** Eine proteinreiche, glutenfreie Alternative zu Weizenmehl, reich an Vitamin E und gesunden Fetten.
- **Kokosraspeln:** Enthalten wertvolle Ballaststoffe und gesunde mittelkettige Fettsäuren.
- **Ahornsirup:** Natürliche Süße mit Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium.
- **Kokosöl:** Liefert gesunde Fette, die leicht verdaulich sind und schnell Energie liefern.
- **Vanille:** Verleiht den Keksen ein angenehmes Aroma und hat eine beruhigende Wirkung.

Diese Kekse enthalten keinen raffinierten Zucker und schmecken trotzdem herrlich süß. Perfekt für eine gesunde Nascherei zwischendurch!



Kokos-Mandel-Kekse

Zutaten (8 Kekse)

- 250 g Mandelmehl
- 80 g Kokosraspeln
- 4 EL Ahornsirup
- 4 EL Kokosöl
(geschmolzen)
- 1,5 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

Teig vorbereiten

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Kekse formen

- Kleine Kugeln aus dem Teig formen und leicht plattdrücken.

Backen

- Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft ca. 15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Abkühlen & Lagern

- Die Kekse nach dem Backen auskühlen lassen, damit sie die perfekte Konsistenz bekommen.
- In einer luftdichten Dose aufbewahren.

Nährwerte pro Keks: 212 kcal, 8 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 17 g Fett