

Haferkekse

Zutaten (für ca. 16 große oder 24 kleine Kekse):

- 2 Eier
- 125 g Butter
- 100 g Roh-Rohrzucker
- 1 Vanille-Schote
- 250 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Backpulver

Den Backofen vorheizen auf 190 °C (Umluft: 175 °C). Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.

Eier trennen, Eigelb in eine Schüssel geben. Weiche Butter, Zucker sowie das ausgekratzte Mark einer aufgeschlitzten Vanille-Schote zufügen und kräftig durchschlagen. Haferflocken, gemahlene Mandeln und Backpulver gut untermischen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben.

Mit einem Löffel Teigkleckse auf das Backblech geben und leicht verstreichen. Dabei Abstand halten, da er noch etwas zerläuft. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 min. backen, bis die Kekse sich leicht goldbraun färben.

Nährwerte (pro Keks bei einer Gesamtmenge von 16 Stück):

ca. 168 kcal, 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Nährwerte (pro Keks bei einer Gesamtmenge von 24 Stück):

ca. 112 kcal, 3 g Eiweiß, 7 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Fruktose-Intoleranz nach der Auslassphase
Lymphozytäre Kolitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.09.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen