

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

Backofen auf 190 Grad (Umluft: 175 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auskleiden.

Eier trennen, Eigelb in eine Schüssel geben. Weiche Butter, Zucker sowie das ausgekratzte Mark der Vanille-Schote hinzufügen und alles 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 der Teig noch etwas zerläuft. Im vorgeheizten Ofen circa 15 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.09.2022

Koch/Köchin:

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