

News Dezember 2007

Gegen die Winterdepression – mal Kekse naschen!!

Joghurt - Haferflocken - Kekse

mit Fruchtjoghurt, ohne Ei und ohne Fett, ergibt etwa 25 Kekse

Zutaten für 1 Person: bei mehreren bitte hochrechnen!

2 Tasse/n	Haferflocken (Tipp: Kölnflocken)
¾ Tasse/n	Frucht- oder brauner Zucker
1 Tasse/n	Mehl (Vollkorn wer möchte)
1 Messerspitze	Backpulver (oder 1/2 TL Natron)
1 Tasse/n	Joghurt (Fruchtjoghurt), mit Milch verrührt

Die Haferflocken mit dem Zucker, dem Mehl und dem Backpulver vermischen. In einer Schüssel den Fruchtjoghurt (Geschmack je nach Belieben) mit etwas Milch verrühren, sodass er eine flüssige Konsistenz hat und dann mit den trockenen Zutaten mischen.

Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben (wenn nicht, dann einfach noch etwas Haferflocken bzw. Mehl hinzugeben).

Mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach drücken.

Die Kekse bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Wer die Kekse etwas fester mag, sollte sie nach den 20 Minuten Backzeit noch etwas im ausgeschalteten Ofen trocknen lassen.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Brennwert p. P.: wenig und sehr gesund!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Guten Appetit!!