

## REZEPT

# Frühstückskekse mit Mandeln und Rosinen

#GUTesFrühstück #SchnellesGericht  
#gesund #nährstoffreich #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 10 Minuten  
6-8 Stück

### Was gebraucht wird:

- 100g Haferflocken fein
- 40g Vollkornmehl
- 40g Mandelstifte
- 40g Rosinen
- 40g Zucker
- 50g Kokosöl
- 30g Leinsamen
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Salz

### Zubereitung:

- Backofen auf 150°C Heißluft vorheizen. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu 6-8 runden Keksen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und je nach Dicke 15-20 Minuten backen.

Cookies zum Frühstück? Ja, das geht! Sogar pflanzlich-basiert, super lecker und gesund! Diese Kekse liefern ähnliche Nährstoffe wie ein Müsli, sättigen gut und sind leicht bekömmlich. Sie lassen sich gut vorbereiten, sind lange haltbar und können sogar tiefgekühlt werden. Wir empfehlen gleich die doppelte Menge zu machen und die Hälfte einzufrieren!

### Warum Rosinen statt Cranberries?

Nachhaltig sind Cranberries wegen des zumeist sehr langen Transportweges aus den USA nicht. **Daher empfehlen wir** zur heimischen Rosine zu greifen. In Rezepten können Cranberries ganz einfach mit Rosinen ersetzt werden, geschmacklich macht es meist keinen großen Unterschied und nährstoffbezogen ebenso nicht.