

Haferflocken-Cookies

Zutaten | ca. 18 Stk.

120 g	Haferflocken, zart
80 g	gemahlene Haselnüsse
45 g	Zucker
1 TL	Backpulver
¼ TL	Zimt
1 Prise	Salz
85 g	Apfelmark (ungezuckert)
60 g	Kokosöl
75 ml	Milch
40 g	Cranberries

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen, bis es flüssig ist.
- Haferflocken, gemahlene Haselnüsse, Zucker, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen.
- Kokosöl, Apfelmark und Milch hinzufügen und alles zu einem Teig vermischen.
- Zum Schluss die Cranberries unterheben.
- Den Teig mit einem Eiskugel-Portionierer (oder Löffel) portionsweise auf dem Backblech verteilen. Mit einem Löffel etwas platt drücken und zu runden Cookies formen.
- Cookies auf mittlerer Schiene für ca. 10-15 Min. backen.

Tipp:

Eine reife Banane mit der Gabel zerdrücken und durch das Apfelmark ersetzen. Der Zucker kann dann weggelassen werden. Die Menge an Haferflocken eventuell leicht anpassen, falls der Teig zu feucht ist.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
370 kcal	22,6 g	34,2 g	6,0 g	75,1 mg