

Hier und heute



Knusprige Müslikekse

Ernährungsphysiologisch ist Zucker überflüssig, aber ein Naschverbot ist auch keine Lösung. Anja Tanas präsentiert mit ihren Müslikeksen einen superleckeren Kompromiss.

Das Rezept

von Anja Tanas für ca. 20 Kekse

Zutaten

- 200 g Nussmischung (Cashew, Mandel, Haselnuss)
- 100 g Kerne und Saaten (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Chia)
- 150 g Butter
- 180 g Agavendicksaft oder Sirup nach Belieben
- 200 g kernige Haferflocken
- 30 g Kokosraspel oder -flocken
- 100 g Trockenfrüchte, z. B. Aprikosen, Cranberrys oder Datteln
- 4 Eiweiße

Zubereitung

Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kerne und Saaten ebenfalls in einer Pfanne leicht anrösten. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und den Honig einrühren. Nüsse und Kerne abkühlen lassen und danach mit den Haferflocken und Kokosraspeln in eine Schüssel geben. Trockenfrüchte fein hacken und unterheben. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Honig-Buttermischung über den Nuss-Mix gießen und alles gründlich vermengen. Eiweiße steif schlagen. Mit einem Kochlöffel oder einem Teigspatel vorsichtig unter den Nuss-Mix heben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teighaufen auf dem Papier verteilen und zu ca. 2 cm dicken Talern formen und 20 bis 25 Minuten backen. Kekse auf dem Papier vollständig abkühlen und fest werden lassen.