

Hafer-Ingwer-Schoko-Cookies

👤 Leicht ⌚ ca. 30 Min.



Zutaten | 18 Portionen

1 Stück Ingwer (20 g)
100 g Kokosöl
100 g Kokosblütenzucker oder
Rohrzucker
1 Prise Salz
je 1 Msp. Vanillepulver und
Zimtpulver
1 Ei
120 g kernige Haferflocken
120 g Dinkel-Vollkornmehl
2 EL Kakaopulver (stark
entölt)
20 g Rosinen
½ TL Backpulver

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
Ingwer schälen und fein hacken. Kokosöl mit
Kokosblütenzucker, Salz und Vanille- und Zimtpulver
vermischen. Das Ei unterrühren. Ingwer, Haferflocken,
Dinkel-Vollkornmehl, Kakaopulver und Rosinen unterheben
und zu einem Teig verkneten.
Aus dem Teig mit den Händen kleine Kugeln formen und mit
Abstand zueinander auf - mit Backpapier ausgelegte -
Backbleche setzen. Die Kugeln leicht flach drücken. Cookies
im Ofen 10-15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und
auskühlen lassen.
In einer Blechdose bleiben die Cookies 1-2 Wochen frisch.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + 15 Minuten Backzeit

**Tipp: Statt Kokosöl kann auch Butter oder Margarine
verwendet werden.**



kcal	129
Kohlenhydrate	15 g
Fett	7 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe,	1,6 g
davon 0,3 g	
Beta-Glucan	