



Kürbis-Kokos-Cookies

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 20 Min. Vorbereitung - insgesamt 40 Min. inkl. Abkühlen und Backen



Zutaten:

- 100 g zarte Buchweizenflocken oder Quinoa-Flocken (alternativ Haferflocken – nicht die beste Option!)
- 100 g Kürbiskerne (geschrotete Kürbiskerne oder Kürbismehl)
- 100 g Kokosmehl (Alternative: Maniokmehl)
- 20 g Pfeilwurzstärke (alternativ: normale Speisestärke)
- 2 TL Kokosflocken
- 1 TL geriebene Nüsse
- 1 TL geriebene Mandeln
- 2 Eier
- 1 reife Banane
- 3 EL Mandelmilch (Kokosmilch oder andere Flüssigkeit nach Belieben)
- 2 EL Dattelsirup (alternativ: Honig, Kokosblütensirup oder Kokosblütenzucker)
- 100 g Weidelandbutter (alternativ 70 g Kokosöl flüssig)
- 1 EL Vanille Eiweiß (kann auch weggelassen werden)
- 1 TL Backpulver
- 1 MSP Natron oder Meersalz
- Nach Belieben Aroma wie Zimt, Vanille, Citrus-Schalen, Mandelbitter, Vanille etc.
- 50 g Zartbitterschokolade



Zubereitung

1. Kürbiskerne in Küchenmaschine zu Mehl verarbeiten.
2. Banane mit Gabel matschig zerdrücken.
3. Butter in Schüssel weich rühren.
4. Eier dazu geben und schaumig rühren.
5. Banane dazugeben verrühren.
6. Dattelsirup oder andere Süße dazugeben.
7. Alle Aromen nach Bedarf und Geschmack dazu geben.
8. Alle Mehlsorten, Kokosflocken und geriebene Zutaten dazugeben und gut verrühren.
9. Teig in eine Masse formen.
10. Mit dem Löffel kleine Mengen abstechen und Kugeln formen; diese auf dem Backblech (mit Backpapier ausgelegt) mit der Handinnenseite leicht flach drücken, um kleine Taler zu bekommen (ca. 3-5 cm Durchmesser).
11. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
12. Für 12 Min. im Ofen backen.
13. Die abgekühlten Cookies halbseitig mit geschmolzener Schokolade überziehen.

So lecker und gesund!