



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Cookies – glutenfreies Grundrezept

Jajaja, in diesem Rezept kommen recht viele „ungewöhnliche“ Mehlsorten vor. Aber ich lebe glutenfrei und hab die tatsächlich alle zu Hause. Der Vorteil am glutenfreien Backen aus meiner Sicht ist ja, dass man so coole Sachen wie Erdmandel- oder Kokosmehl einsetzt. Denn diese Mehlsorten bringen einfach schon einen eigenen Grundgeschmack ins Gebäck mit ein.

Das hier ist ein Grundrezept und ihr könnt es immer wieder anders verwenden. Das heisst, ihr schafft euch zwar mal die Grundzutaten an – braucht sie aber auch mit dem Rezept über kurz oder lang auf. Wir haben beim Backkurs eine Version mit Mandeln und Lebkuchengewürz gemacht und eine Version mit getrockneten Cranberries und Pistazien. Beide kamen super an. Ich habe schon Versionen mit noch mehr Haferflocken gemacht. Oder mit Schokostücken. Oder Rosinen, oder.....

Man kann die Kekse so gut an die Jahreszeit und Situation anpassen. Eine Version für eine Erwachsenen-Party wäre zum Beispiel Rum-Rosinen und dunkle Schokolade, für den Kindergeburtstag dann eher Haferflocken und weisse Schokolade,

Sesammehl oder Chiamehl findet ihr in gut sortierten Bioläden oder in gut sortierten Supermärkten mit extra glutenfrei/gesund Abteilung. Diese Spezialmehlsorten stehen oft auch im Regal für „Spezialernährung“ neben den Proteinshakes.

Zutaten etwa 15 Stück

2 EL Sesammehl
2 EL Chiamehl
2 EL Erdmandelmehl
2 EL Kokosmehl
Glutenfreier Mehlmix
3 EL Kokosblütenzucker
Zusätzlich weiterer Zucker
1 TL Backpulver
30g glutenfreie Haferflocken
4 EL Pflanzenmilch
4 EL Pflanzenöl
Weitere Zutaten nach Geschmack



1. Eine größere Backschüssel auf die Waage stellen und auf „0“/Tara einstellen. Jetzt das Sesam-, Erdmandel-, Chia und Kokosmehl reingeben. Mit glutenfreiem Mehlmix auf insgesamt 110g auffüllen.
2. Waage wiederum auf „0“/Tara stellen und jetzt den Kokosblütenzucker rein geben. Dann mit einem weiteren Zucker deiner Wahl auf insgesamt 70g auffüllen.
3. Die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

4. Jetzt entweder weitere Nüsse, Trockenfrüchte, Kerne oder Schokolade deiner Wahl hinzugeben. Oder aber den Teig mit weiteren Gewürzen abschmecken (Zimt, Kardamom, Muskatnuss...).
5. Zu runden Keksen formen und mit etwas Abstand auf ein Backblech setzen.
6. Bei 180 Grad Umluft je nach Dicke der Kekse jetzt 15-20 Minuten backen.



Mit Schokodrops, extra Haferflocken und Cranberries

