Gesunde Haferflockenkekse

Weihnachten steht vor der Tür und das Backen von Keksen lässt die Vorfreude auf das Familienfest noch weiter steigen. Bei einigen Keksrezepten, etwa unseren Lebkuchen, werden nur die Eidotter benötigt. Doch dieses Rezept ist perfekt für die Verwertung des Eiweißes. Haferflocken, Nüsse und Vollkornmehl machen die Haferflockenkekse zu einer gesunden Weihnachtsnascherei.

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Gesamtzeit: 30 Minuten
- Portionen/Menge: 2 Backbleche

Zutaten Haferflockenkekse:

- 4 Eiweiß
- 80 g Birkenzucker
- 150 g geriebene Walnüsse
- 50 g Zitronat
- 100 g Aranzini
- 50 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 150 g Haferflocken
- 1 Prise Salz

Zubereitung der gesunden Haferflockenkekse:

Alle Zutaten bereitstellen. Eiweiß mit einer Prise Salz in der Rührmaschine aufschlagen. Nach und nach den Zucker zugeben und alles sehr steif schlagen. Butter schmelzen.

Alle trockenen Zutaten und die flüssige Butter in die Eiweißmasse geben und gut unterrühren. Mit 2 Kaffeelöffeln kleine Häufchen auf das Backblech geben. Im auf 160°C Heißluft vorgeheizten Backrohr für ca. 15 Minuten backen.

Färben sich Kekse bräunlich, sind sie fertig. Auskühlen lassen und

genießen. Wer es gerne süßer mag, kann die Kekse mit Staubzucker bestreuen.

Tipps der Köchin:

- Die Mengenangaben sind als Richtwert zu verstehen. Man kann gerne mehr Haferflocken oder kandierte Früchte dazugeben.
- Wer gerne Oblaten isst, kann die Masse auch auf kleine Oblaten setzen.
- Besonders gut eigenen sich großblättrige Haferflocken.
- Die Backzeit kann je nach Ofenmodell variieren, daher ist die angegeben Zeit ein Richtwert.