

Vitalkekse



stillfreundlich

Vitalkekse selber machen – ein gesundes Backrezept mit vielen Kernen, Saaten und Honig

Vitalkekse sind leckere körnige Kekse, die ohne Mehl zubereitet werden - manche nennen sie auch Müslikekse. Sie stecken voll gesunder Körner und Samen und versorgen dich und deine Familie dadurch mit vielen wertvollen Nährstoffen. Die enthaltenen Kerne sind wahre Eiweißwunder und liefern langanhaltend Energie und Power. Wir naschen sie gern zwischendurch, wenn ein kleines Hungergefühl aufkommt oder zum Tee am Nachmittag. Bei den Kindern landen sie regelmäßig in der Brotdose für den Nachmittag in Schule und Kindergarten und auch im Büro stehen sie oft zum Naschen bereit.

Die Vitalkekse sind außerdem eine schöne Geschenkidee aus der Küche und zu Weihnachten ergänzen sie den Plätzchenteller auf gesunde Weise.

• Zutaten für die Vitalkekse

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Mandelstifte
- 3 EL Haferflocken, möglichst kernig
- 3 EL Rosinen
- 2 EL Honig oder Ahornirup
- 1 Ei

So werden die Vitalkekse zubereitet:

1. Mische alle Kerne und die Rosinen miteinander.

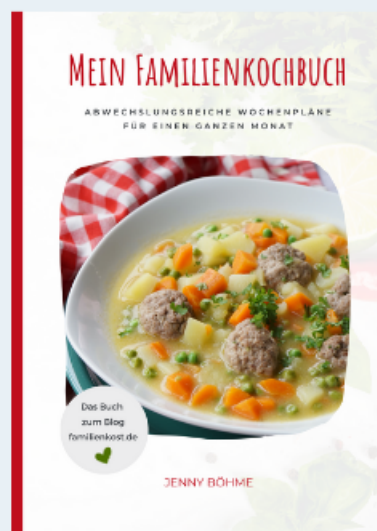
2. Rühre das Ei und den Honig unter. Sollte er zu fest sein, so erwärmst du ihn erst leicht.
3. Bilde aus der Masse mit einem Löffel kleine Häufchen, die du auf ein mit Backpapier belegtes Blech legst.
4. Backe die Vitalkekse bei 180°C Ober- und Unterhitze für etwa 10 Minuten.

Die Vitalkekse lagerst du wenn sie ausgekühlt sind am besten in einer luftdicht verschlossenen Dose. Im Sommer solltest du sie in den Kühlschrank geben, damit sie in der Wärme nicht zerlaufen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsmöglichkeiten

- Verwende andere Körner wie Leinsamen und Sesam oder variiere mit anderen gehackten Nüssen.
- Gib etwas sehr kleingeschnittenen frischen oder kandierten Ingwer zur Masse.
- Für ganz scharfe Typen kannst du ein paar Chilliflocken einrühren.
- Ergänze die Vitalkekse mit Gewürzen wie Vanille oder Ceylon-Zimt.
- Statt Rosinen kannst du auch andere Trockenfrüchte wie kleingeschnittene Aprikosen

oder Pflaumen verwenden.

- Weiche 1 EL Chia-Samen in 30 ml Wasser ein und gib sie zur Masse.