

Vitalkekse



Zutaten für ein Blech Vitalkekse:

- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL gehackte Mandeln
- 3 EL Haferflocken (zarte)
- 3 EL Sesam
- 3 EL Rosinen
- 1 Ei
- 3 EL brauner Zucker
- 1 EL Honig (flüssig oder Ahornsirup)
- 1 EL Pflanzenöl

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 12 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 22 Minuten

So werden die Vitalkekse zubereitet:

1. Mische alle Kerne und die Rosinen miteinander.
2. Verrühre den Zucker, das Ei, das Öl und den Honig miteinander. Sollte der Honig zu fest sein, so erwärmst du ihn erst leicht.
3. Gib die Honigmischung zu den Kernen und verrühre alles zusammen.

4. Bilde aus der Masse mit einem Löffel kleine Häufchen, die du auf ein mit Backpapier

belegtes Blech legst.

5. Backe die Vitalkekse bei 180°C Ober- und Unterhitze für etwa 12 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.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

