



Schoko Cookies (vegan)

Zubereitungszeit: 15–20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🍪🍪🍪



Zutaten

(für 9 Stück)

Teig

- › 2 Esslöffel Agavensirup
- › 1 TL Vanillearoma
- › 50 ml MCT-Emulsion (z.B. Liquigen, K.Quik)
- › 75 g Weizen Vollkornmehl
- › 1 Esslöffel Schokoaroma (z.B. MetaX) oder BIO Magerkakaopulver
- › ½ Teelöffel Backpulver
- › 1 Prise Salz

Zubereitung

Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze oder 160° Umluft vorheizen. Agavensirup und MCT-Emulsion verrühren. Vollkornmehl, Schokoaroma und Backpulver vermischen und rasch unter die Flüssigkeit rühren, bis ein weicher Teig entsteht. Mit einem Esslöffel Teig aus der Schüssel nehmen und 9 Kugeln formen. Die Kugeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech flachdrücken und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Guten Appetit!

TIPP:
Die Kekse können in einem geschlossenen Einkochglas frisch gehalten werden.

Nährwerte je 3 Stück Cookies		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
20,1 g	7,5 g	9,1 g

* 1,6 g langkettige Fettsäuren (= 8 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich