

News Dezember 2020

Schoko-Müsli-Kekse

Zutaten für 2 Personen:

2 Tassen	Müsli (Schoko-)
2 Tassen	Kokosraspel
2 Tassen	Mehl
1 Tasse	Zucker
2 TL	Backpulver
240g	Butter oder Margarine
4 EL	Honig oder Ahornsirup



Schoko-Müsli, Kokosraspel, Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die Butter schmelzen (geht auch in der Mikrowelle), mit dem Sirup oder Honig vermischen und zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit einem Mixer mit Knethaken verkneten.

Mit einem Plätzchenportionierer oder zwei Löffeln kleine Portionen (etwa walnussgroß) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 150 - 160°C Umluft ca. 20 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Sehr variabel:

Man kann anstatt Kokosraspeln auch Haferflakes, Schokokopps, gemahlene Nüsse oder auch mal Rosinen oder Cranberries untermischen. Der Fantasie und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Man könnte auch etwas Anis und Kardamom hinzufügen.

Guten Appetit!

Ever Olaf

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de