

Müsli Kekse

Für den Basisteig

- 120 Gramm Obstmus z.B. Apfel- oder Apfel-Erdbeer-Mus
- 90 Gramm Agavensirup oder Honig, Ahornsirup bzw. Reissirup
- 2 1/2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 200 Gramm Haferflocken zarte!
- 100 Gramm Weizenmehl am besten Type 550

Zum Verfeinern

- 40 Gramm Nüsse, Kerne oder Mandeln z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen
- 50 Gramm Trockenfrüchte z.B. Cranberrys, Kirschen, Aprikosen
- 1 Teelöffel Zitronensaft optional

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die feuchten Zutaten – Obstmus, Süßungsmittel und Öl – verquirlen.
2. Die restlichen trockenen Zutaten mischen und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unter die feuchten Rühren. Entweder die komplette Teigmenge mit (gehackten) Trockenfrüchten, Kernen, Samen und Co vermengen, oder aufteilen und verschiedene Kekssorten machen.
3. Aus dem Teig mit den Händen kleine Kugeln formen; wenn die Masse sehr feucht ist, einfach noch einen TL Mehl zugeben. Kugeln flachdrücken, z.B. mit einem Teigschaber, und die Cookies auf den Blechen verteilen. Kekse 12 Minuten backen, dann wenden und nochmals 10-12 Minuten backen. Mit dem zweiten Blech genauso verfahren.