

Frühstücksbox-Rezept: Sommer

Vollkorndinkel-Cookies

Etwa 20 Stück, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten:

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 50 g Haferflocken, grob
- 100 g Rohrzucker
- ½ TL Salz
- 100 g Pflanzenmargarine
- 1 Ei
- 50 g Zartbitter Schokolade, grob gehackt
- 50 g gehobelte Mandeln
- Schokolade und Mandeln zum Bestreuen



Zubereitung:

Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 180°C oder Heißluft 160°C.
Backblech mit Backpapier belegen.

Für den Teig:

Vollkornmehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.
Schokolade, Mandeln, Haferflocken, Margarine und Ei hinzufügen. Alles mit
einem Mixer oder mit einem Teigschaber verrühren und kurz verkneten.

Den Teig in 20 gleich große Cookies formen.

Diese auf das Backblech legen, leicht andrücken und mit der Schokolade
sowie den Mandeln bestreuen.

In den Backofen schieben und ca. 12-15 Min. backen.

Cookies mit dem Backpapier auf einem Küchenrost erkalten lassen.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung
und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein,
März 2022.

Projektteilnehmerin: Gita F Anandini

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.