

Ernährungs
vision
Österreich



Hanf-Mandel-Kekse - zuckerfrei, low-carb & vegan

Ich hab schon länger darüber nachgedacht, welche Kekse ich mit Hanfmehl backen könnte. Es hat einen feinen nussigen Geschmack. Die Kombination mit geriebenen und gerösteten Mandeln und etwas hausgemachter Marillenmarmelade ist eine gelungenen Kreation.

Die Basis für dieses Rezept ist ein Mürbeteig. Der Hanfmehl Anteil sollte nicht mehr als 10-15 % der Mehl bzw. Mandelmenge ausmachen. Hanfsamenmehl hat nur rund 3,5 % Kohlenhydrate. 100 g liefern weiters 42 g Ballaststoffe, 33 g Eiweiß, knapp 7 g Fett und 18 mg Eisen.

Hanfsamenmehl entsteht aus dem Presskuchen, der bei Hanföl Produktion übrig bleibt. Es wird beim schonenden Mahlen des Presskuchens gewonnen.

Bei diesem Rezept wurde dann gleich eine vegane, zuckerfreie low-carb-Variante daraus. Wer sich nicht vegan ernährt, kann einfach Butter anstatt der veganen Butter verwenden.

Die Zutaten für ca. 40 Stück:

120	g	vegane Butter oder Butter
150	g	Mandeln gerieben und geröstet
100	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
20	g	Hanfsamenmehl
1/2	TL	Weinstein Backpulver
1/2	TL	Hanfprotein (optional)
ca. 50	g	hausgemachte Marillenmarmelade (-> hier geht's zum Rezept)

Die Zubereitung:

1. Alle trockene Zutaten miteinander vermengen. Nun die (vegane) Butter mit einem Messer in Flocken geschnitten dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Jetzt den Teig für mindestens eine halbe Stunde kaltstellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig kleine Kügelchen (je ca. 10 g) formen und aufs Backblech legen.
4. Nun mit dem Stiel eines Kochlöffels Vertiefungen in die Kügelchen drücken.
5. Jetzt im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 10 Minuten goldgelb backen. Im Anschluss die Kekse abkühlen lassen.
6. Die Marmelade in einem Topf erwärmen, glatt rühren und mit einem Löffel in die Vertiefungen der Kekse füllen. Die Marmelade sollte in einer Keksdose antrocknen.