

*Ernährungs
vision
Österreich*



Haselnuss-Chia-Taler - zuckerfrei, low-carb & glutenfrei.

Kekse und Cookies mit Haselnüssen schmecken immer hervorragend. Deshalb werden sie auch in sehr vielen Rezepten verwendet.

Wir verarbeiten in unserem Rezept auch ein Eigelb zur zusätzlichen Bindung und das Eiweiß dafür, dass die fertigen Kekse einen schönen Glanz bekommen.

Da wir auch ein wenig Chiasamen-Mehl einsetzen, welches den Teig bindet, könnte man auch das Ei ganz weglassen. Damit erhalten wir ein tolles veganes Kekse-Rezept. Um die Konsistenz zu optimieren, einfach etwas mehr Kokosöl verwenden.

Wenn Sie ganze Haselnüsse verwenden, dann sollten Sie die Haselnüsse vor dem Reiben anrösten. Nur etwa 7-10 Minuten auf einem Backblech im Backofen. Auf diese Weise entfalten Sie erst ihren vollen Geschmack und verfeinern Ihre Backwaren.

Haselnüsse haben viel Kalorien, 100 g enthalten rund 640. Weiters liefern sie 12 g Eiweiß, 10,5 g Kohlenhydrate, 8,2 g Ballaststoffe und 61,6 g Fett, vor allem ungesättigte, "gute" Fette. Haselnüsse punkten auch mit 630 mg Kalium, 330 mg Phosphor, 225 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,8 mg Eisen, B-Vitamine. Besonders hervorheben möchte ich noch das enthaltene Vitamin E - mit 26,6 mg auf 100 g ist das mehr als der doppelte empfohlene Tagesbedarf.

Achten Sie beim Kauf von Nüssen darauf, dass Sie möglichst frisch sind. Meist werden Sie in Kunststoffbeuteln angeboten, auf dem ein Mindesthaltbarkeitsdatum vermerkt ist. Die Haselnüsse sollten unbeschädigt sein und kein Anzeichen von Schimmel haben.

Hier noch ein Tipp für die Lagerung. Da Haselnüsse sehr fettreich sind, sollten vor allem geöffnete geriebene Nüsse gekühlt und in einem gut verschließbaren Gefäß, dunkel und nicht länger als einige Wochen aufbewahrt werden.

Die Zutaten für ca. 20-22 Stück:

75	g	Kokosöl
150	g	Haselnüsse gerieben und geröstet
70	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
10	g	Chiamehl
1	Stk	Ei (nicht in der veganen Variante!!)

Die Zubereitung:

1. Das Ei trennen. Das Eigelb mit allen anderen Zutaten vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Eiweiß in einem extra Behälter aufbewahren. Es wird später noch gebraucht.
2. Jetzt den Teig zu einer Rolle formen. Der Durchmesser der Rolle bestimmt dann die Größe der gebackenen Taler. Nun den Teig für mindestens eine halbe Stunde kaltstellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigrollen auf ein Schneidebrett legen und mit einem scharfen Messer ca. 5-7 mm dicke Scheiben (Taler) schneiden. Die geschnittenen Teigtaler aufs Backblech legen.
4. Nun gehackte Haselnüsse draufstreuen oder wie in unserem Fall Walnuss Kernstücke darauf legen. Jetzt noch das Eiweiß verrühren und mit einem Backpinsel die Oberseite inklusive der Nüsse damit bestreichen.
5. Jetzt im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 8-10 Minuten goldgelb backen. Die Haselnusstaler im Anschluss abkühlen lassen.