

Ernährungs
vision
Österreich



Schokolade-Cookies mit Macadamia-Nüssen - low-carb & zuckerfrei

Cookie heißt übersetzt Keks! Hat mein einmal ein gutes Grundrezept gefunden, kann der Geschmack und der Crunch beliebig variiert werden.

In unserem Rezept verwenden wir hochwertiges Kokosöl, entöltes Mandelmehl und natürlich Erythrit, in Puderform. Damit sind die Kekse oder Cookies auch low-carb.

Die Macadamia-Nuß wird auch die "Königin der Nüsse" genannt. Ihr Geschmack ist intensiv nussig und leicht süßlich, mit einer feinen butterigen Note. Macadamia-Nüsse haben rund 76% Fett, davon 59% einfach ungesättigte und 1,5% mehr ungesättigte, also gute Fette.

Sie liefern B-Vitamine und Vitamin E, reichlich Magnesium (109 mg/100g), 16 g Ballaststoffe sowie Omega 3-Fettsäuren und 7,5 g Eiweiß und haben nur 4 g Kohlenhydrate.

Einziges Wermutstropfen, sie wachsen nicht bei uns, sind aufwendig zu produzieren und deshalb teuer und nicht immer erhältlich.

Wenn ihr lieber auf den ökologischen Fußabdruck achten wollt, dann könnt ihr eure Cookies natürlich auch heimischen Hasel- oder Walnüssen oder zuckerfreien Schoko-Splittern backen.

Die Zutaten für ca. 8 Stück:

50	g	Kokosöl
1	Stk	Ei
100	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder ->hier bestellen)
80	g	Mandelmehl (-> hier bestellen)
1	TL	Weinstein Backpulver
1	TL	100% Kakao (Backkakao) ungesüßt
1	TL	Bourbon Vanille gemahlen
40	g	Macadamia Nüsse

Die Zubereitung:

1. Das Kokosöl leicht erwärmen, bis es flüssig ist.
2. Nun das Puder-Erythrit ([-> Biosüße Powder hier bestellen](#)) und das Ei, das Kakaopulver und die Bourbon Vanille dazugeben und gut verrühren.
3. Das Mandelmehl mit dem Weinstein Backpulver mischen, zur Masse dazugeben und behutsam zu einem Teig kneten. Der Teig muss sehr trocken sein!! Falls notwendig, dann noch etwas mehr Mandelmehl dazugeben.
4. Jetzt nussgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und flach drücken.
5. Die Macadamia-Nüsse grob zerkleinern und in den Teig drücken und im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad Ober-/Unterhitze für ca. 13-15 Minuten backen.