

Fitness - Kekse

Kategorien: Plätzchen, Fitnes

Zutaten für: 1 Rezept

5	Essl. Öl (Sonnenblumenöl)
50	Gramm Zucker, braun
1	Ei(er)
100	Gramm Mehl (Vollkornmehl, 1050)
100	Gramm Sesam
50	Gramm Haferflocken, kernige
50	Gramm Kokosraspel
3	Essl. Milch

Anleitung:

Öl, Zucker und Ei schaumig rühren, restliche Zutaten vermischen und langsam unter die Ei-Zuckermasse mischen. Auf Backpapier mit einem feuchten Löffel zu ganz dünnen Teigflecken glatt streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Bitte beobachten: Wenn sie zu braun werden, werden sie bitter!