

## Haferflocken - Nuss Plätzchen (Vollw.)

Kategorien: Plätzchen, Vollwertküche

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Haferflocken; fein gemahlen
150	Gramm	Haferflocken
1	Teel.	Weinsteinbackpulver
1	Teel.	Biobin/Nestargel (Johannisbrotkernmehl)
100	Gramm	Carobpulver (Kakaoersatz)
1	Messersp.	Meersalz
150	Gramm	Becel-Margarine
150	Gramm	Cashewkerne; gehackt
	Etwas	Sojamilch
		Diabetiker Süße nach Geschmack
		Erfasst von:

### Anleitung:

Hafermehl, Haferflocken, Backpulver, Biobin, Carobpulver, Salz und Becel mit einander verkneten (Rührgerät mit Knethaken). Dann die gehackten Cashewkerne und die Diabetiker Süße unter den Teig kneten. Soviel Sojamilch zugeben , dass die Masse nicht bröckelig ist. mit zwei Teelöffeln kleine Teighäufchen auf ein gefettetes Backblech setzen und die Plätzchen bei 175°C 15-20 Min. backen.

Stichworte: Backen, Gebäck, Haferflocke, Nuss