

Oreo - Kekse Ohne Backen

Kategorien: Diät, Plätzchen, Gefüllt

Zutaten für: 15 Portionen

Gesunde Kokos-Versuchung ohne Zucker und Eier.
Ohne Backen. Statt Feigen kann man Datteln
Verwenden. So lecker!

FÜR DEN TEIG

1	Tasse	Geschälte Mandeln (ca. 200 g)
1/4	Tasse	Leinsamen
1/2	Tasse	Haferflocken
1/2	Tasse	Getrocknete Feigen (ca. 100 g)
1/2	Tasse	Kakaopulver
2-3	Essl.	Honig
1/2	Teel.	Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

230	Gramm	Kokosraspeln
1	Essl.	Kokosöl
1-2	Essl.	Honig
1	Prise	Salz

Anleitung:

Die Mandeln, Leinsamen, Haferflocken und Feigen glatt pürieren. Nach und nach das Kakaopulver, den Honig und eine Prise Salz untermischen. Die Masse in den Kühlschrank stellen und inzwischen die Füllung zubereiten (Schritt 2). Die Kokosraspeln, das Kokosöl, den Honig und eine Prise Salz ebenfalls ca. 10 Minuten pürieren, bis sich die Masse verbindet. Den Teig auf ein Backpapier geben, mit einem weiteren Blatt Backpapier zudecken und ca. 5 mm dick ausrollen. Beliebige Formen ausstechen und mit der Kokosfüllung füllen (jeweils im Ausstechförmchen füllen, denn die Füllung ist bröselig und es ist nicht einfach damit zu arbeiten). Im Kühlschrank aufbewahren - bis zu zwei Wochen haltbar. Guten Appetit!