

## Vital - Kekse

Kategorien: Plätzchen, Konfekt, Früchte, Backen

Zutaten für: 1 Rezept

200	Gramm	Samen (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, -- Kürbiskerne, gehackte Nüsse), gemischt
50	Gramm	Haferflocken, kernige
1		Ei(er)
2	Essl.	Zucker, braun
2	Essl.	Honig, flüssig
		N. B. Bittermandelaroma, oder Vanillearoma
		Evtl. Rosinen, oder Trockenfrüchte

### Anleitung:

Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Saaten, Kerne und Körner mischen. In einer Schüssel Ei, Zucker, Honig und Aroma verquirlen. Zu den Saaten geben und gut verrühren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit Hilfe von 2 Teelöffeln 20 kleine Häufchen setzen und etwas andrücken. Im Ofen 12 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen.