

GESUNDE VS. KLASSISCHE WEIHNACHTSKEKSE

BACKZEIT:

10-12 Minuten
bei 175°C

VORBEREITUNG:

ca. 15 Minuten



KLASSISCHE WEIHNACHTSKEKSE

- ✗ 250 g Mehl
- ✗ 90 g Zucker
- ✗ 125 g Butter
- ✗ 1 mittelgroßes Ei

Mehl und Zucker in eine Schüssel geben, die Butter in kleinen Stückchen sowie das Ei hinzufügen und zu einem Mürbteig verkneten.

Teig zu einer großen Kugel formen und in Folie gewickelt für mindestens eine halbe Stunde kühl stellen.

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Die Teigkugel halbieren (eine Hälfte in den Kühlschrank zurück) und auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der zweiten Teigportion ebenso verfahren. Teigreste immer wieder zusammenkneten und nochmal kurz kühlen.

Die Kekse nach Belieben verzieren.

GESUNDE WEIHNACHTSKEKSE

- ✗ 35 g Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
- ✗ 35 g Kokosöl kühl und fest
- ✗ 25 g Mandelmehl
- ✗ 85 g gemahlene Mandeln
- ✗ 1 Stück Vanilleschote
- ✗ 1 Prise Salz
- ✗ 1 großes Bio-Ei
- ✗ 2 EL Eiswasser

Das Kokosöl, das eher kühl sein soll, in kleine Stückchen mit dem Kokoszucker in eine Schüssel geben, gut verrühren, sodass keine Stückchen mehr zu sehen sind.

Die restlichen Zutaten zugeben. Den Teig zu zwei Kugeln formen und 1 Stunde in Folie gewickelt kühl stellen.

Backofen auf 175 Grad auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Teigkugel halbieren (eine Hälfte in den Kühlschrank zurück) und auf einer Backmatte oder leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der zweiten Teigportion ebenso verfahren. Teigreste immer wieder zusammenkneten und nochmal kurz kühlen.

Die Kekse nach Belieben verzieren.



Mandelmehl enthält Vitamin A, B und E, sowie Eisen, Zink und Fluor.

Kokosöl ist reich an Laurinsäure und Aminosäuren. Durch das Vitamin E wirkt es entzündungshemmend und antioxidativ.

www.nicapur.com office@nicapur.com

www.instagram.com/nicapurvollerleben/ www.facebook.com/nicapurvollerleben/ www.pinterest.at/nicapur/