



## NÄHRWERTE PRO STÜCK

---

Kalorien 148 kcal

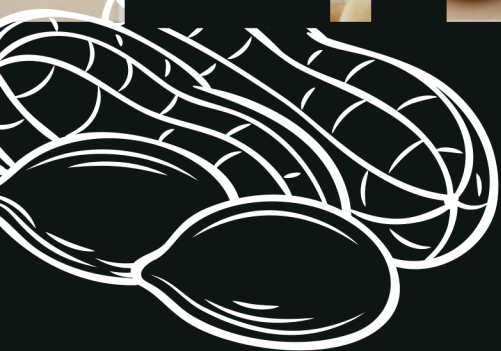
Kohlenhydrate 14 g

Fett 8 g

Eiweiß 5 g

GESALZENE

# ERDNUSS- Kekse





## 10 Stück ZUTATEN

---

100 g	Erdnussmus
100 g	Haferflocken
80 g	Dattelsirup
5 TL	geschmolzenes Kokosöl
1 EL	Wasser
50 g	Kokosmehl
etwas	Salz



## ZUBEREITUNG

---

Backrohr auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit den Händen gleich große Kugeln formen und zu Keksen platt drücken.

Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und ca. 8-10 min. backen.

Danach gut abkühlen lassen.



Ich nehme gerne ein Erdnussmus mit Stückchen für den extra Crunch.  
Anstelle des Dattelsirup kannst du auch ein anderes Süßungsmittel verwenden  
oder ganz weglassen.