

Ein süßes Weihnachtsfest mit Haferflockenplätzchen mit Sultaninen und Walnüssen!



Diese weichen, knusprigen und mit Nüssen gespickten Kekse sind eine viel gesündere Version eines klassischen Kekses. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie die Keksdose öffnen und nur Krümel finden!

Nährwertangaben:

Kalorien	Protein	Ballaststoffe
124 pro Portion	2 g pro Portion	1 g pro Portion

Zutaten:

- 1/2 Tasse Sultaninen
- 1 Tasse Margarine
- 1/4 Tasse Stevia-Zucker-Mischung
- 1 großes Ei
- 1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 2 Tassen Vollkornmehl
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3/4 Teelöffel Salz
- 3/4 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Tasse ungekochte Haferflocken
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 vorheizen.
2. Die Sultaninen in eine kleine mikrowelleneignete Schüssel geben. Mit Wasser bedecken. 2 bis 3 Minuten bei 100 % (hoch) in der Mikrowelle erhitzen. Die Sultaninen 10 bis 15 Minuten quellen lassen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Beiseitestellen.
3. In einer großen Schüssel mit einem elektrischen Mixer bei mittlerer Geschwindigkeit die Margarine und die Zucker/Stevia-Mischung verrühren, bis sie gerade eben vermengt sind. Das Ei und das Apfelmus hinzufügen.
4. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Zimt, Vanille, Salz und Backpulver vermischen. Die Mehlmischung nach und nach in die Zucker-Stevia-Mischung einrühren, bis sie feucht ist, aber kein Mehl mehr zu sehen ist.
5. Die Haferflocken, Nüsse und Sultaninen vorsichtig unterheben.
6. Mit 2 Löffeln den Teig in einem Abstand von etwa 5 cm auf ein großes Backblech oder zwei kleine Backbleche geben, so dass 24 Kekse entstehen. Jedes Plätzchen mit der Handfläche oder einer Gabel leicht flachdrücken.
7. 10-12 Minuten backen, oder bis der Boden goldbraun ist.

Guten Appetit!