

Hafer-Zimt-Kekse



Weihnachtsrezept: lecker, leicht & herzfreundlich

Zutaten (für ca. 25–30 Kekse):

- 120 g Haferflocken
- 80 g Dinkelmehl
- 60 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 40 g Rapsöl oder Olivenöl mild
- 60 g Honig oder Ahornsirup
- 1 Ei
- 2–3 EL fettarme Milch
- optional: Rosinen oder dunkle Schokostückchen (min. 70 % Kakao)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
3. Öl, Honig, Ei und Milch verrühren und zur Mehlmischung geben.
4. Alles zu einem weichen Teig vermengen.
5. Kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und leicht flach drücken.
6. 10–12 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind.

Diese Weihnachtskekse sind **reich an Ballaststoffen, arm an gesättigten Fetten** und schmecken wunderbar zimtig-festlich – ideal auch für Herzpatient*innen, die bewusst genießen möchten.

Guten Appetit!