

Sivananda Yoga Kekse

vegan



250g grobe Haferflocken

125g Vollkorn-Dinkelmehl

50g Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Cranberries)

50g Nüsse oder Kerne (Mandeln,
Sonnenblumenkerne, Haselnüsse etc.)

100g Rohrohrzucker

Je 1,5 TL Ingwer und Zimt

Kräftig frische Muskatnuss dazu reiben

½ TL Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

200ml Kokosöl (erwärmt)

200ml Mandelmilch

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl und die Mandelmilch zufügen.

Portionsweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und etwas flach drücken.

Ca. 12-15 min backen, bis sie eine schöne Backfarbe haben.

Die Backzeit verlängern, wenn man die Kekse etwas crosser haben möchte.



