



Vegane Frühstücks-Cookies Rezept von Nicole Just

Zutaten (für sechs Portionen/zwölf Stück)

1 leicht geh. EL Leinsamenschrot
2 große Datteln (z.B. Sorte „Medjool“)
180 g Haferflocken (Groß- oder Kleinblatt)
2 geh. EL (40 g) Sonnenblumenkerne
3/4 TL Backpulver
1 Prise Salz
Mark einer Vanilleschote oder 1/2 TL gemahlene Vanille
1/2 TL Zimt, gemahlen
4 leicht geh. EL (80 g) Cashew-, Erdnuss- oder Mandelmus
2 EL neutrales Pflanzenöl oder flüssiges Kokosöl
100 ml ungesüßter Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Sojadrink)
für die Cookiebowl pro Portion ca. 200 ml Pflanzendrink und eine Handvoll saisonales Obst

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Leinsamenschrot mit drei Esslöffeln heißem Wasser verrühren und fünf Minuten quellen lassen. Die Datteln entkernen und fein hacken. Inzwischen Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Backpulver, Salz, Vanillemark und Zimt mischen.

Gequollenen Leinsamenschrot, Cashewmus, Öl und Pflanzendrink zur Flockenmischung geben und mischen, bis der Teig relativ homogen und klebrig ist. Insbesondere bei Verwendung von Großblatt-Haferflocken können zwei bis drei Esslöffel Wasser unter den Teig gehoben werden, damit er sich leichter verarbeiten lässt. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen zwölf Cookies formen. Sie sollten etwa 1,5 Zentimeter dick sein und einen Durchmesser von fünf Zentimeter haben. Die Cookies auf das Backblech setzen, im Backofen (Mitte) 18 bis 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und komplett abkühlen lassen. Danach trocken lagern und innerhalb von einer Woche verbrauchen. Eingefroren sind sie drei Monate lang haltbar.

Tipp: Wer noch Zeit hat, kann sich eine Cookiebowl zubereiten. Für eine Portion einfach zwei Cookies grob in Stücke brechen und mit 200 Millilitern Pflanzendrink und frischem Obst mischen.