

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

Carob-Kekse

Zutaten

200 g Dinkelmehl
 50 g Dinkelflocken fein
 4 EL Carob
 ½ TL Backpulver
 1 Prise Salz
 ¼ TL Vanille

10 EL Rapsöl
 20 g Reissirup ODER 2 Prisen Zuckerersatz
 1 Banane, zerdrückt ODER 4 EL Kürbismus



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten (bis und mit Vanille) vermischen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und die Masse mit sauberen, angefeuchteten Händen zu einem Teig verkneten. Die Masse wird sehr krümelig sein – das ist normal. Dennoch sollte am Ende ein Teig entstehen. Ist der Teig zu trocken, kann er mit Wasser oder etwas Öl korrigiert werden. Er sollte eher feucht aussehen.

Formen des Teigs

4. Für runde Kekse den Teig wie bei den Sablés in zwei Rollen à ca. 3 cm Durchmesser formen. Alternativ den Teig zu einer Kugel formen, um später die Kekse auszustechen.
5. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backen

6. Wenn der Teig zu Rollen geformt wurde, die Kekse in ca. 6 – 8 mm dicke Scheiben schneiden.
7. Für ausgestochene Plätzchen; das Nudelholz mit etwas Rapsöl einölen und die Arbeitsplatte bemehlen. Den Teig portionsweise ausrollen und bei Bedarf mit einigen Tropfen Wasser korrigieren. Der Teig bröckelt – das ist normal. Die Kekse ca. 8 mm dick ausstechen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft etwa 12 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen die Kekse noch etwas auf dem Backblech ruhen lassen, bevor sie auf ein Abkühlgitter gelegt werden, da sie sonst auseinanderbrechen können.

Dieses Rezept ist von Tamara L.