



ONE |
PLÄTZCHEN
A DAY ...

CHIA-MOHN-KIPFERL

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (14 Stück):

- 1 EL Chiasamen (6 g)
- 25 g Kokosöl
- 2 EL Apfelmus ungesüßt, 30 g
- 2 EL Mandelmus (30g)
- 3 EL Reissirup 45 g
- 95 g Dinkelvollkornmehl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 EL gemahlener Mohn (10 g)
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung

Chiasamen mit 3 EL Wasser in einer Schüssel mischen und für 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Kokosöl, Mandel- und Apfelmus, Reissirup, Mehl und Mandeln gut verrühren und durchkneten. Chiapudding zugeben, mit 1 Prise Salz und Vanille verfeinern und zu einem kompakten Teig formen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Teig in kleine Stücke teilen und zu Rollen formen, die Enden dabei spitz zulaufen lassen. Kipferl in Halbmondform bringen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1–2) 15 Minuten backen.

Mohn und Puderzucker mischen und Kipferl noch warm im Mohn-Puderzucker-Mix wälzen.

Guten Appetit!