

Tahini Cookies - ca. 18 Stück à 20 g



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 3/4 Tasse* Dinkelmehl
- 3/4 Tasse Weizenmehl
- 3/4 Tasse Tahini (Sesampaste)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 3/4 Tasse brauner Zucker
- 1/3 Tasse Rapsöl
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie zu einem weichen Teig. Tipp: Ist der Teig zu weich, füge etwas Mehl hinzu; ist er zu hart, füge etwas Öl hinzu. Forme 20 kleine Kugeln, lege sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und drücke sie flach. Dann werden sie 15-20 Minuten gebacken, bis sie goldgelb sind.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Tahini ist eine Quelle für gesunde Fette also die einfach ungesättigten Fettsäuren. Und sie ist reich an Kalzium und Eisen, was sie zu einer guten Wahl für einen Snack macht.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.