



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Dattel-Hanf-Cookies mit Kernen und Nüssen

Zutaten

20 g Kürbiskerne

60 g Mandeln

1 Prise(n) Salz

30 g Paranüsse

1 Eiklar

20 g (vegane) Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

100 g Linufit® Energiemix Dattel-Hanf

1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 130 °C Heißluft vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen.

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 88 kcal

2. Mandeln, Paranüsse und Kürbiskerne sowie die Schokolade grob hacken und mit dem Dr. Budwig Energiemix mischen.
3. Das Eiweiß mit Honig und Salz cremig schlagen, anschließend unter die Energiemix-Masse rühren.
4. Aus der fertigen Masse ca. 15 Häufchen mit jeweils einem gehäuften Esslöffel auf das Backpapier setzen, mit dem Löffel etwas andrücken und zu runden Cookies formen.
5. Die Cookies im Ofen auf der mittleren Schiene für etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.
6. Anschließend aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Backpapier lösen und in einer Glas- oder einer Blechdose kühl und trocken lagern.