REZEPT FÜR VEGANE SÜSSKARTOFFEL-KEKSE

VEGANE SÜSSKARTOFFEL-KEKSE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 20 Stück | 60 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 1 mittelgroße Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 120 g gemahlene Walnusskerne
- 150 g Dinkelmehl Type 630 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 100 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- 50-100 g Zartbitter-Kuvertüre für die Verzierung

7507

ZUBEREITUNG

120	2.3	14.6	5.5
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Stück	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Süßkartoffel schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 12-15 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen, mit einer Gabel fein zerdrücken und anschließend abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. 200 g Süßkartoffelmus abwiegen und mit Nüssen, Mehl, Backpulver, Zucker, Kardamom und Zimt zu einem glatten Teig verrühren.

3. Teig mit bemehlten Händen (oder mit Einmal-Handschuhen) zu 20 Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, etwas flach drücken (ca. 5-6 cm Ø) und im heißen Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.

4. Kekse herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuvertüre grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kekse damit verzieren und trocknen lassen. Bitte beachten: Die Konsistenz der Kekse ist dank der Süßkartoffel im Teig saftig und weich, nicht knusprig. In einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren.

Tipps:

Statt mit Süßkartoffel kann der Teig auch mit weich gegarten Möhren oder Kürbisfleisch zubereitet werden.

Statt Dinkelmehl funktioniert der Teig auch prima mit Weizenmehl Type 405 oder 550. Bei Mehl mit höherem Mahlgrad bei Bedarf wenig Wasser zufügen, wenn der Teig zu trocken ist.