



Erdnussflips

Als gebürtigem US-Amerikaner war mir klar, dass ich irgendwann einen Keks mit Erdnussbutter kreieren würde. Natürlich verwende ich in diesem Rezept nur reine Erdnusscreme ohne Salz und Zucker - und Marmelade obenauf gibt es auch nicht.

150 g Weizenvollkornmehl

50 g zarte Haferflocken

1 EL Carobpulver (aus dem Reformhaus
oder Bioladen)

3 EL Erdnusscreme (50 g; ohne Salz und Zucker)

1 Ei (Größe M)

Außerdem:

Weizenvollkornmehl für die Arbeitsfläche Für 1

Backblech

15 Min. Zubereitung | 30-35 Min. Backen

Was ist Carob?

Carob, ein Pulver aus den Früchten des Johannis-brotbaums, wird auch als Kakaoversatz bezeichnet, ist aber anders als herkömmlicher Kakao reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Ersetzen Sie das Pulver auf keinen Fall durch »normalen« Kakao, denn Schokolade ist für Hunde ungesund.

Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer großen Schüssel Weizenvollkornmehl, Haferflocken und Carobpulver vermischen. Erdnusscreme und Ei dazugeben und alles 2 Minuten mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. 100 ml Wasser zufügen und weitere 4 Minuten rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen weiterkneten, bis er nicht mehr klebt. Teig etwa 4 mm dick ausrollen. Auf das Backblech heben und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit einem Messer oder Pizzaschneider in etwa 2 cm große Quadrate schneiden.

Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Kekse 30-35 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Kekse mitsamt dem Backpapier vom Blech nehmen, auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen. Nach ca. 15 Minuten das Backpapier entfernen und die Erdnussflips auf dem Gitter völlig austrocknen lassen.