



Chia Kokos Kekse

Zutaten

100 g Kokosmehl

100 g Mandelmehl

40 g Tapiokastärke

1 Teelöffel Backpulver

2 Esslöffel Chiasamen

75 g Kokosöl

5 Esslöffel Dattelsirup

1 Stück(e) Banane, reif

Etwas Mandeldrink

Schokolade und Kokosraspel zur Deko

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 20

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vor und lege ein

Backblech mit Backpapier aus.

2.

Vermenge das Kokosnussmehl, das Mandelmehl, die Tapiokastärke, das Backpulver, den Vanillezucker und die Chiasamen mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel.

3.

Zerdrücke die Banane auf einem kleinen Teller zu einem feinen Mus und schmilz das Kokosöl vorsichtig auf niedriger Hitze.

4.

Gib nun die zerdrückte Banane, das geschmolzene Kokosöl sowie den Dattelsirup zu den trockenen Zutaten hinzu und verknete alles mit den Knethaken deines Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig. Wenn sich die Zutaten nicht richtig verbinden, gib etwas Mandeldrink hinzu und verknete die Masse mit deinen Händen zu einer homogenen Teigkugel.

5.

Rolle den Teig nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus. Der Teig sollte etwa 5 mm dick sein. Steche nun deine Plätzchen aus und lege sie auf das vorbereitete Backblech. Wiederhole den Vorgang, bis nichts mehr vom Teig übrig ist.

6.

Backe die Chia-Kokos-Plätzchen auf mittlerer Schiene für circa 15 Minuten, bis die Oberfläche beginnt, zu bräunen. Nimm die

Plätzchen aus dem Ofen und lasse sie auskühlen.

7.

Schmilz die Schokolade über dem Wasserbad und tunke eine Seite der Plätzchen in die flüssige Schokolade. Wenn du magst, kannst du sie nun noch mit Kokosraspeln dekorieren.

Gut auskühlen lassen und dann naschen.