

# AUSSTECHKEKSE ALTERNATIV (VEGAN)

Kategorien: Süßkram, vegetarisch

Ausstechkekse sind die Königsdisziplin der Weihnachtskekse. Zu dieser „gesunden“ Alternative zu den herkömmlichen Ausstechkekse hat mich HeavenLynn Healthy inspiriert. Klickt auf ihre Seite für grandiose alternative Rezepte!

## Zutaten: Was du für 1 Blech brauchst

- ★ 1 EL Chiasamen
- ★ 2 EL Wasser
- ★ 5 EL Kokosöl (flüssig)
- ★ 150 g Dinkelmehl
- ★ 50 g gemahlene Mandeln
- ★ 30 g Cashewmus
- ★ 1 EL Apfelmus (ungesüßt)
- ★ 50 g Kokosblütensirup
- ★ Mark einer halben Vanilleschote
- ★ 1 TL geriebene Zitronenschale (alternativ: Zitronenaroma)
- ★ 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Lass die Chiasamen für 10 Minuten in einem kleinen Schälchen im Wasser quellen (gelingt besser im Kühlschrank).

Mische zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel, füge dann die „feuchten“ Zutaten hinzu und mische (in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät und Knethaken) alles zu einem cremigen Teig. Ich knete immer nochmal mit der Hand nach und forme eine Kugel. Stell den abgedeckten Teig dann für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Heize den Backofen auf 150°C Umluft vor, während du den Teig ausrollst und nach Lust und Laune Formen ausstichst. Die Plätzchen müssen ca. 8 - 10 Minuten backen; lass sie nicht zu braun werden... Nach dem Backen kurz auskühlen lassen und verzieren.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:  
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: [erfolgdurchernaehrung.de](http://erfolgdurchernaehrung.de)