

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 Walnuskerne
- 150 g Dinkelmehl Type 630 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 100 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 50-100 g Zartbitter-Kuvertüre für die Verzierung



7621

ZUBEREITUNG

120

Kcal

pro Stück

2.3

Gramm

Eiweiß

14.6

Gramm

Kohlenhydrate

5.5

Gramm

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 abwägen 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.