

Walnuss-Hafer Bissen mit Blaubeeren

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	130 kcal/ 540 kJ	Fett:	8 g
Eiweiß:	2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	13 g	ungesättige Fettsäuren:	6,1 g

Zutaten für 24 Portionen :

- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt und geröstet
- 100 g Vollkornmehl
- 75 g Haferflocken
- 80 g Kokosraspel
- 70 g Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 2 Prisen Salz
- 100 g getrocknete Blaubeeren
- 80 g Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 1 TL Backpulver
- 2 EL kochendes Wasser

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 175 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 150 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. In einer großen Schüssel Walnüsse, Mehl, Haferflocken, Kokosraspel, Zucker, Zimt, Kardamom und Salz vermischen. Mit einer Gabel so lange rühren, bis alles gut gemischt ist. Dann die Blaubeeren hinzufügen und erneut gut mischen.

3. Den Ahornsirup mit der Butter und dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen bis die Butter geschmolzen ist. In einer Tasse das Backpulver mit dem kochenden Wasser vermischen und anschließend zu der Sirupmischung geben. Alles gut rühren. Die Sirupmischung zu den trockenen Zutaten geben und kräftig und gründlich verrühren.

4. Mit einem Esslöffel und den Händen walnussgroße Bällchen formen. Die Bällchen auf das Backblech legen und mit der Hand etwas andrücken.

5. Die Kekse für 10 – 12 Minuten backen, bis sie leicht auseinander gelaufen und goldbraun sind. Anschließend kurz abkühlen lassen und dann auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.