

REZEPT 2



# KNACKIGE HANF-COOKIES

.....  
MIT SCHOKO-KICK

*Freude für den Gaumen*

# KNACKIGE HANF-COOKIES

REZEPT 2

## MIT SCHOKO-KICK

Schwierigkeitsgrad: leicht | Arbeitszeit: 15 bis 20 Min. | Gesamtzeit: 45 bis 55 Min.

### ZUTATEN:

(für 4 Portionen)

- 50 bis 75 g Reformhaus® Hanfsamen, ganz
- 100g Reformhaus® Rohrohrzucker
- 125 g zimmerwarme Margarine (\*alternativ: Butter)
- 1/2 TL gem. Bourbon-Vanille
- 150 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 1 EL (7,5 g) Ei-Ersatz (\*alternativ: 1 Ei)
- 1 bis 2 Prisen Salz

### Zubereitung:

Ei-Ersatz mit 30 ml kaltem Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen. Kuvertüre fein hacken.

Zucker, Margarine, Salz und Vanille mit einem Handrührgerät etwa 3 Min. cremig weiß rühren. Gequollenen Ei-Ersatz zugeben und kurz verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und kurz zu einer glatten Masse vermengen. Gehackte Kuvertüre und Hanfsamen mit einem Teigschaber unterheben.

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen (ca. 20 g) mit genügend Abstand zueinander darauf verteilen und mit der Löffelrückseite etwas flach drücken.

Bei Umluft können beide Bleche gleichzeitig (energiesparend) für 20 bis 25 Min. goldbraun gebacken werden. Ansonsten nacheinander bei Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene für jeweils 20 bis 25 Min. backen. Bleche mit den Cookies zum Abkühlen auf ein Gitter stellen, erst danach vom Backpapier lösen.



1 Hanf-Cookie enthält (bei 26 Stück) durchschnittlich:  
Energie 404 kJ/97 kcal; 1,5g EW; 9,5g KH;  
5,9g Fett; 1,4g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 0,8BE

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

*Guten Appetit!*