Luftige Lavendel-Kekse

Nicht nur als Betthupferl...

Ca. 12 große Kekse

- 75 g Kokosöl
- 40 g Kokosblütenzucker
- 1 Ei
- 150 g Erdmandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 gehäufte TL Lavendelblüten, getrocknet
- 1 Prise Salz
- 0,5 TL Vanillepulver

Zubereitung

- Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Kokosöl mit Kokosblütenzucker gut verrühren
- Ei zugeben, ebenfalls gut verrühren
- Erdmandelmehl, Backpulver, Lavendelblüten, Salz und Vanillepulver zufügen, zu einem Teig verkneten
- Jeweils1 gehäuften Teelöffel Teig auf ein Backblech mit Backpapier geben, zu runden Keksen formen (Tipp: einen Servierring verwenden); etwas Abstand zwischen den Keksen lassen, da sie in die Breite gehen
- Kekse 10 Minuten backen, bis sie goldgelb sind
- Lavendel-Kekse vollständig abkühlen lassen, bevor sie vom Bleck genommen werden (sie sind warm sehr weich)

! Tipp

Für einen etwas festeren Teig 1 EL Flohsamenschalen in den Teig mit einarbeiten.

Betthupferl ohne Reue

Erdmandelmehl ist eine ausgezeichnete Quelle für essenzielle Nährstoffe, die für die Bildung des Schlafbotenstoffs Melatonin benötigt werden.

Lavendel und Vanille beruhigen die Nerven und fördern das Einschlafen.