

Nuss-Kekse

Brain teaser



Ca. 30 kleine Kekse

200 g Nüsse (z.B. Haselnuss, Mandel, Cashewkerne, Walnuss – auch als Mix)
100 g getrocknete Aprikosen (Teig bleibt weicher) oder Datteln (Teig wird härter)

100 g Erdmandelmehl
1 Prise Salz
40 g Wasser (4 EL)



Zubereitung

- Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen
- Nüsse mit Erdmandelmehl und Trockenfrüchten in einem Standmixer hacken, bis ein grobes Mehl entsteht
- Nuss-Trockenfrucht-Mehl mit Salz und Wasser in einer Schüssel mischen und alles mit den Händen zu einem Teig kneten (so haftet der Teig sehr gut)
- Teig auf einem Holzbrett ausrollen (ca. 0,5 cm dick), mit Keksformen ausstechen oder ausrädeln - oder einfach in Stücke schneiden
- Kekse auf ein Backblech mit Backpapier legen, ca. 15 Minuten backen Achtung: Die Kekse bräunen schnell gegen Ende – gut im Auge behalten!
- Kekse abkühlen lassen; sie sind sehr lange haltbar (am besten in einer Dose verschlossen)

! Tipps

- Trockenaprikosen halten den Blutzuckerspiegel wesentlich stabiler als Datteln.
- Dem Keks-Teig können auch weitere gehirnförderliche Zutaten beigemischt werden, z.B. Ceylon-Zimtpulver, Guarana- oder Maca-Pulver.



Köstliche Kekse mit Gehirnboostern

- Nüsse und Trockenobst sind als „Studentenfutter“ und Nervennahrung bekannt – und in Keksform besonders köstlich
- Glutenfreie Kekse schützen die Funktionen der Gehirns und der Darmschleimhaut („zweites Gehirn“). Erdmandelmehl ist zusätzlich verdauungsförderlich und ebenfalls sehr reich an Nervennährstoffen