

Low Carb Kekse mit Sesam

Zutaten:

- 150g Sesam
- 3 EL Chiasamen
- 2 EL Hanfsamen
- 30g Erythrit*
- 40g Low Carb Fiber Sirup*
- 0,5 EL Zimt
- 1 Eier
- Bei Bedarf noch etwas ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 150°C Ober-Unterhitze vor.
2. Vermenge in der Schüssel alle trockenen Zutaten und gebe anschließend die nassen hinzu.
3. Gut vermengen und mit einem Esslöffel mit ausreichend Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech portionieren.
4. Für ca. 25 Minuten backen.
5. Abkühlen lassen

Für eine Veganer Variante lasse die Eier weg und nutze dafür mehr von dem Sirup.

Achtung: Durch die vielen (gesunden) Fette verbrennen die Riegel sehr schnell, behalte sie also im Auge und schalte, wenn Du dir unsicher bist, lieber die Temperatur etwas runter, lasse sie länger im Ofen und behalte sie im Auge.

Wenn Du die Kekse nicht direkt in den nächsten 3-4 Tagen essen möchtest, dann lasse sie sehr gut abkühlen und bewahre sie anschließend in einem luftdichten Glas auf.

