

Cranberry-Paranuss-Cookies

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

150 g	Butter, weich
125 g	Kokosblütenzucker
1	Ei
150 g	Mehl
½ TL	Backpulver
25	Paranusskerne
80 g	Cranberrys, getrocknet
1 TL	Ceylon-Zimt
50 g	Haferflocken



Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Butter und Kokosblütenzucker verrühren. Das Ei hinzugeben. Anschließend Mehl, Haferflocken, Backpulver und Ceylon-Zimt unterrühren. Paranüsse grob hacken und zusammen mit den Cranberrys vorsichtig unterheben. Die Kekse etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Hinweise

Paranüsse haben einen besonders hohen Selengehalt. 100 g Paranüsse enthalten ca. 103 µg Selen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt die tägliche Verzehrmenge von zwei Paranüssen nicht zu überschreiten. Daher sollten die Cookies mit Bedacht verzehrt werden.