

# Kekse - Nervenkekse, Weihnachtskekse

Schwierigkeit: Leicht

Aufwand: Gering

Für: 25 Stück(e)

Zubereitungszeit: 20 Minute(n)

## Zutat

Menge	Name
140 Gramm	Yaconwurzel, frisch ohne Schale (= ca. 180 g mit Schale)
5 Gramm	Zitronensaft (aus der frischen Zitrone pressen)
90 Gramm	Walnüsse (frisch reiben)
50 Gramm	Weiche Trockenfrüchte (Bahri-Datteln, Aprikosen/Marillen getrocknet), Mus
2 Teelöffel	Gewürze, gemahlen (Zimt, Vanille, Nelken, Sternanis, Pfeffer, Fenchel, ..)
6 Gramm	Flohsamenschalen, gerieben
30 Gramm	pflanzliches Rohkostprotein, Pulver (z.B. fermentiertes Erbsenprotein, ggf. mit Maca, Lucuma,..)
25 Stück	getrocknete Sauerkirschen oder andere kleine Trockenfrüchte, kurz eingeweicht

## Zubereitung

1. Die Yacon-Knolle schälen
2. Yacon Knolle fein reiben (Küchenreibe)
3. Den Saft einer viertel Zitrone hinzufügen, gleich auch vermischen (damit die Farbe vom frischen Yacon nicht grün wird)
4. Walnüsse reiben (händisch reiben liefern ein feineres Mundgefühl als in einem Mixer vermahlen)
5. Weiche Trockenfrüchte wie frische Datteln (oder solche, die durch Einweichen sehr weich werden), ein gutes Ergebnis liefert auch getrocknetes Aprikosen/Marillenmus
6. Gewürze hinzufügen

7. Flohsamenschalen hinzufügen und wieder durchmischen (mit der Hand reicht)

8. pflanzliches Rohkost-Protein hinzufügen und vermischen.

Menge so variieren, dass es ein gut bearbeitbarer Teig wird.

9. Teig auf einem Dörrgerät-Flexboden ausbreiten und Kekse nach Belieben ausstechen oder in Rechtecke schneiden.

10. Auf das Gitter eines Dörrgerätes legen (ohne weitere Folie)

11. Ein paar Stunden im Dörrgerät trocknen. Dauer hängt von der Luftfeuchtigkeit und Temperatur ab. Schätzwert >4 Stunden bei 42 °C, üblicherweise können die Kekse über Nacht dörren.

(c) 2020 Angelika Fischer

## Weitere Angaben

kcal pro 100 g:

270

g Kohlenhydrate pro 100 g:

16

g Fett pro 100 g:

17

g Eiweiß pro 100 g:

12