



# Amaranth-Cranberry-Cookies

🕒 Preparation time: 20 minutes      👤 Portions: 4  
🕒 Cooking time: 10 minutes  
**Total time: 30 minutes**

---

## Zutaten für ein Blech | in etwa 20 Kekse

- 200 g Amaranth
- 35 g gepopptes/gepufftes Amaranth
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 60 g gezuckerte Cranberries
- 40 g Kürbiskerne
- 1 TL Natron
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Vanille gemahlen
- 2 TL Zimt oder 10 Zimtblüten fein gemörsert
- 2 TL Zitronenabrieb
- 2 EL Zitronensaft
- 60 g Kokosöl
- 3 EL Sojajoghurt
- 2-3 EL Ahornsirup

---

## Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 10 Minuten Backzeit)

1. 200 g Amaranth abwiegen und in einem leistungsstarken Mixer zu Amaranth-Mehl mahlen.
2. Cranberries abwiegen und mit einem stabilen Messer klein hacken. Die Kürbiskerne ebenfalls grob hacken.
3. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen und bereit stellen.
4. Das gemahlene Amaranth zusammen mit gepopptem Amaranth, den geschälten Hanfsamen und den grob gehackten Cranberries und Kürbiskernen in eine Schüssel geben. 1 TL Natron, 1 EL Backpulver, 2 EL Zitronensaft und 2 TL Zitronenabrieb zu den Zutaten geben. Die Mischung mit 1 TL gemahlener Vanille und 2 TL Zimt würzen. Dann 80 Gramm Kokosöl (in flüssiger Form), 2-3 EL Ahornsirup sowie 3 EL Sojajoghurt hinzufügen und alles zusammen mit den Händen zu einem bröselig-klebrigen Teig verarbeiten.
5. Mit den Händen Keks-Taler formen und diese nebeneinander auf das mit Backpapier belegte Blech geben.
6. Die Kekse im Ofen bei 180 Grad Umluft max. 10 Minuten leicht goldbraun backen. Anschließend bei leicht geöffneter Ofentür (einfach einen Kochlöffel dazwischen klemmen) noch etwa 3 Minuten in der Restwärme des Ofens ziehen lassen. Die Kekse abkühlen lassen.