

# Glutenfreie Superfood-Thumbprint-Cookies

Die Plätzchenzeit ist da und zum Startschuss in die Vorweihnachtszeit gibt es heute auf VEGGIES diese leckeren Superfood-Thumbprint-Cookies!! Sooo gut, sag ich Euch. Wer mich und meinen Blog schon etwas länger kennt, weiß, dass ich oft versuche, Kuchen, Keksen sowie andere Naschereien einen "kleinen Kick Gesundes" zu verpassen. Ich persönlich finde einfach, es schmeckt doppelt so gut. Dann weiss man, dass man sich zwar etwas gönnt, aber gleichzeitig immer noch möglichst gesund isst und dem Körper die Nährstoffe gibt, die er braucht. Das geht auch beim Plätzchen-Essen! Diese Kekse sind gluten- und sojafrei sowie ganz ohne zusätzliches Öl oder Fett zubereitet. Statt dessen knuspert Ihr mit diesen Superfood-Thumbprint-Cookies gesunde Kohlenhydrate, Chiasamen, Mandeln und Banane. Das schmeckt bombastisch, tut Eurer Gesundheit gut und versüßt die dunkle Jahreszeit in jeder Hinsicht! Lasst es Euch also schmecken, Ihr Lieben. xoxoxo Eure Lea

## Zutaten für 24-26 Stück (Cookies abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren)

- 100 g gemahlene Mandeln oder Mandelblättchen kaufen und im Mixer mahlen
- 200 g glutenfreie Haferflocken
- Eine halbe reife Banane
- 1 EL Zimt
- 4 EL Kokosblütenzucker (oder Rohrzucker)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zitronensaft
- 150 ml Pflanzendrink
- 120 g TK Himbeeren
- 4 EL Agavendicksaft (oder ein alternatives Süßungsmittel)
- Eine Prise gemahlene Vanille
- 2 TL Chiasamen
- 1 kl. TL Guarkernmehl zum weiteren Andicken
- 1 EL Puderzucker zum Bestäuben

Tipp: Statt Guarkernmehl könnt Ihr auch Johannisbrotkernmehl zum Andicken der Himbeermarmelade verwenden. Dann müsst Ihr allerdings bitte die Soße nochmals erwärmen. Denn Johannisbrotkernmehl dickt Soßen erst nach nochmaligem Erhitzen an. Guarkernmehl hingegen gibt auch kalten Flüssigkeiten sofort eine geleeartige Konsistenz. Beides immer zuvor in Wasser auflösen und dann erst in die Soße geben, sonst bilden sich weiße, unschöne Klümpchen.

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 12 Minuten Backzeit + Zeit zum Abkühlen)

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. 100 g Mandelblättchen im Mixer zu Mehl mahlen (oder bereits gemahlene Mandeln bzw.

Mandelmehl benutzen) 200 g Haferflocken im Mixer fein mahlen. 50 g Haferflockenmehl davon wieder wegnehmen und zur Seite stellen. Eine halbe Banane in Stücke gebrochen, 1 EL Zimt, 4 EL Kokosblütenzucker und 1 TL Backpulver zum Haferflockenmehl im Mixer geben. Backpulver mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, bis es schäumt. 150 ml Pflanzendrink aufgießen und alles zu einem gleichmäßigen Teig pürieren. Den Teig in eine Schüssel geben und dort mit den restlichen 50 g Haferflockenmehl und 100 g Mandelmehl zu einem Teig verkneten.

Hinweis: Ja, der Teig in der Schüssel ist anfangs extrem klebrig. Lasst Euch davon nicht irritieren und vermischt die Zutaten für den Teig soweit möglich mit den Händen. Dann den Teig von Händen und Fingern streifen, Hände mit kaltem Wasser befeuchten und nochmals kneten. Die Klebrigkeit verschwindet durch das kalte Wasser vollkommen.

Zwischen den Handflächen kleine Kugeln rollen. Den Daumen befeuchten (ich hab mir ein Schälchen Wasser dazugestellt), mit dem befeuchteten Daumen ein Loch in jede Kugel drücken und auf das Backpapier legen. Thumbnail-Cookies ohne Marmelade im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 11-12 Minuten backen. Danach Cookies auskühlen lassen. 120 g TK-Himbeeren in einem Topf erwärmen und auftauen lassen. 4 EL Agavendicksaft oder ein alternatives Süßungsmittel hinzufügen. Himbeeren durch ein Sieb streichen, damit die Kerne zurück bleiben. Ich gebe dann noch eine große Prise gemahlene Vanille dazu. 2 TL Chiasamen in die Himbeeren rühren und 20 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Ab und zu umrühren. Da habt Ihr Zeit, die Küche aufzuräumen ;-) So habe ich es jedenfalls gemacht.... Nach der Kühl- und Quellzeit habe ich noch 1 kl. TL Guarkernmehl schnell in ca. 3 EL kaltem Wasser aufgelöst und das so entstandene Gel zusätzlich zur Bindung in die Himbeermarmelade gerührt. So wird sie richtig schön geleeartig. Die leckeren Superfood-Thumbnail-Cookies mit Puderzucker leicht überstäuben und mit Hilfe von 2 kleinen Löffeln die Marmelade in die Mulde füllen. Fertig ist der gesunde Keksgenuss! Wer will hier nicht sofort zugreifen? Gesunde, fettfreie Kekse ohne Gluten oder Soja.

Tipp: Ich hebe die Kekse abgedeckt im Kühlschrank auf. Wegen der noch flüssigen Marmelade geht das nicht so gut in einer Keksdose. Daher habe ich auch nur diese kleine Portion gemacht, die sich schnell wegnascht. Wer möchte, kann die Himbeermarmelade aber auch vor dem Backen in die Cookies füllen und die Marmelade mit einbacken lassen. Dann lassen sich die Cookies auch besser in einer Keksdose aufbewahren. Ich mag sie jedoch lieber so, wie hier zubereitet.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Haselnuss-Kekse mit Schokofüllung](#)
- [Vegane, glutenfreie Avocado](#)
- [Kürbis-Cookies](#)