

REZEPT AYURVEDISCHE COOKIES

18 große Tassen feine Haferflocken
3 Ta Sonnenblumenkerne
3 Ta Rosinen (gewaschen in lauwarmen Wasser eingeweicht, abgeseibt)
3 Tl Salz
6 Tl (gehäuft) Zimt
¾ Tl Nelkenpulver
¾ Tl Ingwerpulver
¾ Tl reine Vanille
12 Ta Vollkornmehl, frisch gemahlen
1 ½ Pack. Backpulver
6 x 250 gr Butter
1 ½ Ta brauner Zucker
3 Ta Honig

Trockene Zutaten und abgetropfte Rosinen mischen. Butter schmelzen und darin den braunen Zucker vollständig auflösen. Den Honig dazugeben und gut umrühren. Dieses Gemisch in die trockenen Zutaten geben, unterrühren und etwas abkühlen lassen. Nochmals gut durchmischen. Den Teig in einen Honigglasdeckel drücken und auf das Blech mit Backfolie geben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 min. backen

1/3 Teigmenge (für kleine Familien)

6 große Tassen feine Haferflocken
1 Ta Sonnenblumenkerne
1 Ta Rosinen (gewaschen in lauwarmen Wasser eingeweicht, abgeseibt)
1 Tl Salz
2 Tl (gehäuft) Zimt
1/4 Tl Nelkenpulver
1/4 Tl Ingwerpulver
1/4 Tl reine Vanille
1/4 Ta Vollkornmehl, frisch gemahlen
½ Pack. Backpulver
500 gr Butter
½ Ta brauner Zucker
1 Ta Honig