

Chia Plätzchen (vergan)

200 g Mehl mit
80 g Birkenzucker und
2 El Chiasamen und
1 Pr. Salz und
Vanillemark oder Zucker mischen und mit
100 g Kokosöl mischen.
(Zimmertemperatur)

ca. 0,5 cm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen oder zu einer Rolle formen und 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180°C 10 Min. backen.

Mit 1 EL Kakao kann man eine Schoko-Variante backen. Anstelle von Birkenzucker funktioniert auch jede andere Zuckervariante.

Guten Appetit

25 Portionen

Energiewert

1910 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

ca. 45 ProPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

Kohlehydrate, gesundes Fett

geeignet zum

nach 3 – 4 h oder später genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

