

Keksi bez ičeg ?

Naravno da nisu od zraka, no nemaju jaja, gluten, laktozu ni old-school šećer.
I super su! ?



Sastojci:

- 3 dl mljevenih badema*
- 1 dl kokosovog brašna**
- 1/4 žličice sode bikarbone
- prstohvat soli
- žlica sjemenki lana (ovdje zlatnog)
- korica 1/2 neprskanog limuna
- malo cimeta (ili kardamoma)
- 7 srednje velikih datulja (ovdje Mazafati datulje, kupljene u Sparu)
- 1 dl kokosovog ulja***

Za doradu (opcijski):

- tamna čokolada
- ribani kokos, quinoa ili amarant kokice, sjeckane pistacije i sl.

Priprema:

1.

Kokosovo ulje otopite pa prohladite - neka bude tekuće, ali ne vruće. Laneno sjeme grubo sameljite, a datuljama izvadite koštice pa ih izmiksajte u pastu.

2.

Izmiješajte bademe, kokosovo brašno, sodu bikarbonu i začine (kokosovo brašno možete prethodno prosijati). Dodajte laneno sjeme, datulje i ulje pa dobro izmiješajte. Dobit ćete relativno masnu masu.

3.

Uzimajte komadiće mase (nešto manje od oraha) i rukama ih oblikujte u malo spljoštene loptice. Slažite ih u protvan obložen pek papirom. Ovaj put sam dobila 22 keksića (u veljači 202

3.

3. sam radila manje keksiće; bilo ih je 27). Ostavite na hladnom 15ak min (kod mene na terasi jer mi je hladnjak krcat ?).

4.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici - ovdje na 160°C (ventilatorsko grijanje), 11-12 min. Vrijeme i temperaturu pečenja prilagodite svojoj pećnici; ja ovako pečem sve kekse/kolačiće te debljine.

5.

Pečene kekse prohladite par minuta u protvanu, a potom ih izvadite na rešetku da se ohlade do kraja.

Napomene: Po želji, kekse premažite/prošarajte otopljenom čokoladom pa pospite ribanim kokosom, kolicama amaranta ili quinoe, sjeckanim pistacijama i sl. Meni je ovaj put bila draža *vulgaris* opcija. ;) * Preporučam malo grublje mljevene bademe jer daju teksturu keksićima. Uzela sam Sparove mljevene bademe (koliko ih reklamiram, mogli bi me i počastit ?). Po želji, zamijenite 1 dl badema lješnjacima ili kikirikijem. Na fotki iz veljače 2023. je varijanta s 1 dl tostiranih mljevenih lješnjaka. ** Kokosovo brašno je upravo to - brašno (fino mljeveno), ne ribani kokos kakav se koristi za npr. čupavce. *** Koristila sam ekstra djevičansko organsko ulje. Recept je napisan 28.11.2021.