

## Vitale Knusperkekse (von Agrarbotschafterin Ramona Kreuzer)



### Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 75 g gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 75 g gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse)
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Kürbiskerne, gehackt
- 50 g Cashewkerne, gehackt
- 100 g Zucker
- 1 Ei



### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffeln Teig abstechen, zu runden Talern formen und auf die Backbleche setzen. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Die Kekse ca. 15 Minuten backen.

Anschließend die Kekse auf dem Backblech gut auskühlen lassen, bis diese fest und knusprig sind.

Tipp: Im luftdichten Behälter aufbewahren.