

# Cranberry-Paranuss-Cookies

Zutaten für 4 Personen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 150 g | Butter, weich          |
| 125 g | Kokosblütenzucker      |
| 1     | Ei                     |
| 150 g | Dinkelmehl             |
| ½ TL  | Backpulver             |
| 25    | Paranusskerne          |
| 80 g  | Cranberrys, getrocknet |
| 1 TL  | Ceylon-Zimt            |
| 50 g  | Haferflocken           |



## Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Butter und Kokosblütenzucker verrühren. Das Ei hinzugeben. Anschließend Mehl, Haferflocken, Backpulver und Ceylon-Zimt unterrühren. Paranüsse grob hacken und zusammen mit den Cranberrys vorsichtig unterheben. Die Kekse etwa 15 bis 20 Minuten backen.

## Hinweise

Paranüsse haben einen besonders hohen Selengehalt. 100 g Paranüsse enthalten ca. 103 µg Selen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt die tägliche Verzehrmenge von zwei Paranüssen nicht zu überschreiten. Daher sollten die Cookies mit Bedacht verzehrt werden.