Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Blutzuckerfreundliche Schoko-Hafer-Cookies

Zubereitungszeit: 13 min **Kochzeit:** 12 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 9

Kalorien p.P.: 204 kcal

Zutaten

200 g Haferflocken

4 Esslöffel Kakaonibs

20 g Kakaopulver

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

60 g Honig

1 Esslöffel Apfelessig

80 g Butter, weich aber nicht flüssig

Zubereitung

1.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2.

Haferflocken nach Möglichkeit am besten selber frisch quetschen.

3.

Alle trockenen Zutaten, d. h. Haferflocken, Kakaonibs, Kakaopulver, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

4.

Die restlichen Zutaten, also den Honig, Apfelessig und die weiche Butter dazu geben und alles gut vermengen bzw. verkneten.

5.

Ein Backblech oder Steingut mit Ghee einfetten oder mit Backpapier oder einer Backmatte auslegen.

6.

Den fertigen Teig Esslöffelweise mit feuchten Händen zu Cookies formen und auf die Backform legen.

7.

Das Ganze im vorgeheizten Ofen für ca. 12 Minuten backen lassen.

8.

Die Backzeit variiert natürlich je nach Größe und Stückzahl und gewünschtem Crunch. Bei 12 Minuten sind die Cookies noch ganz leicht weich, aber außen kross.

Aber Achtung, nicht irritieren lassen, die Cookies härten erst beim Abkühlen vollständig nach.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Variationsmöglichkeiten für das Rezept sind vielfältig und ermöglichen es, die Cookies an persönliche Vorlieben und Ernährungsbedürfnisse anzupassen.

Anstelle von Haferflocken können Buchweizenflocken verwendet werden, die glutenfrei sind und eine nussige Note hinzufügen. Hafer wird oft als glutenfrei betrachtet, jedoch gibt es einige wichtige Aspekte, die zu beachten sind. Eine häufige Kreuzkontamination in Verarbeitungsanlagen, die auch glutenhaltige Getreide wie Weizen, Gerste und Roggen verarbeiten, kann dazu führen, dass vor allem Haferflocken Spuren von Gluten enthält. Menschen mit Zöliakie oder starker Glutenempfindlichkeit sollten daher auf speziell als glutenfrei gekennzeichnete Haferflocken zurückgreifen. Zudem enthält Hafer das Protein Avenin, das bei manchen Personen ähnliche Symptome wie Glutenunverträglichkeit hervorrufen kann. Eine bessere glutenfreie Alternative zu Haferflocken können daher Buchweizenflocken sein. Buchweizen

gehört zur Familie der Knöterichgewächs und ist von Natur aus glutenfrei, solange er in einer glutenfreien Umgebung verarbeitet wird. Buchweizen bietet ein hervorragendes Nährstoffprofil mit hochwertigen Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Mikronährstoffen. Zudem hat er einen etwas geringeren Gehalt an Antinährstoffen, was die Nährstoffaufnahme verbessert. Seine Vielseitigkeit in der Verwendung macht Buchweizen zu einer vorteilhafteren Option für Menschen, die glutenfrei leben möchten oder nach einer nährstoffreicheren Alternative zu Hafer suchen.

Wer eine weichere Konsistenz bevorzugt, kann Hafer- oder Buchweizenmehl anstelle von Flocken verwenden, muss dafür dann jedoch auf den tollen Crunch verzichten.

Für Schokoladenliebhaber bieten sich Schokostücke statt oder zusätzlich zu Kakaonibs an, um den Geschmack zu intensivieren.

Gewürze wie z. B. Ingwerpulver oder Kardamom können für eine besonders exotische Note oder eine leichte Schärfe sorgen.

Zerkleinerte Datteln sind eine fantastische Alternative zu Honig und bringen zusätzliche Ballaststoffe und eine natürliche Süße mit.

Für eine **vegane** Variante kann die Butter durch Kokosöl ersetzt und der Honig durch Ahornsirup ausgetauscht werden.

Super lecker und ein absoluter Geheimtipp sind die Cookies auch in der Nuss-Variante. Für **Nuss-Cookies** können 75 g Erdnuss- oder Mandelmus anstelle von Kakao und Kakaonibs verwendet werden, was den Cookies eine extra nussige und cremige Textur verleiht.

Für den extra Crunch und noch mehr Ballaststoffe können auch wunderbar 1–2 EL **Leinsamen** zum Teig hinzugefügt werden. Leinsamen können den Blutzuckerspiegel zusätzlich positiv beeinflussen, da sie reich an löslichen Ballaststoffen sind, die die Zuckeraufnahme verlangsamen, sowie gesunden Omega-3-Fettsäuren, die die Insulinempfindlichkeit verbessern.

Diese Variationen sind nicht nur geschmacklich interessant, sondern können auch dazu beitragen, die Nährstoffdichte der Cookies an spezielle diätetische Anforderungen anzupassen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die einzelnen Zutaten der blutzuckerfreundlichen Schoko-Hafer-Cookies bieten eine Vielzahl von Nährstoffen und gesundheitlichen Vorteilen.

Haferflocken sind eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, insbesondere Beta-Glucan, das die Verdauung fördert und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl erzeugt. Sie sind reich an Mikronährstoffen wie Eisen, Magnesium und B-Vitaminen.

Kakaonibs und Kakaopulver sind nicht nur reich an Flavonoiden, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und das Herz-Kreislauf-System unterstützen, sondern enthalten auch Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink.

Salz sorgt für den nötigen Geschmack und liefert Natrium, das für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts wichtig ist.

Butter liefert gesunde Fette, die wichtig für die Zellfunktion sind, und enthält fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K.

Honig hat antimikrobielle Eigenschaften, zudem hat Honig einen niedrigeren glykämischen Index als viele andere Zuckerarten, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lässt.

Apfelessig kann zusätzlich helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, während **Zimt**, der reich an Antioxidantien ist, die Insulinempfindlichkeit verbessert und den Blutzucker nach dem Essen stabilisiert.

Was ist das Fazit?

Blutzuckerfreundliche Schoko-Hafer-Cookies sind eine köstliche und gesunde Snack-Option, die sich einfach zubereiten lässt. Die sorgfältige Auswahl der Zutaten sorgt nicht nur für einen hervorragenden Geschmack, sondern auch für gesundheitliche Vorteile, die den Blutzuckerspiegel, trotz Nascherei, möglichst stabil halten. Weiter Informationen zu dem Thema Blutzucker findest du im Magazin, wie z. B.

hier „Blutzucker stabil halten – 7 erprobte Tipps“.

Mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten können die Cookies also leicht und individuell angepasst werden, um den persönlichen Vorlieben gerecht zu werden. So wird jeder Bissen zu einem Genuss, der sowohl lecker als auch nährstoffreich ist.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela