

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
1598 kcal

KOHLLENHYDRATE  
177,0 g

FETT  
93,3 g

EIWEISS  
25,4 g

BALLASTSTOFFE  
17,7 g

# Kokos-Kekse

## Zubereitung (30 Min.)

1. Schale der halben Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
2. Mehl, Joghurtbutter, Zucker, Erythrit, saure Sahne, Zitronenschale und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken verrühren, in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.
3. Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und mit einem Ausstecher ausstechen.
4. Backblech mit Backpapier auslegen und die Kekse mit etwas Abstand darauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene für ca. 15 Minuten backen und anschließend auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Puderzucker mit 1-2 EL Zitronensaft verrühren, so dass ein Guss entsteht. Nach Bedarf noch etwas mehr Zitronensaft oder Puderzucker zugeben. Kokosflocken auf einem flachen Teller verteilen.
6. Abgekühlte Kekse mit Guss bestreichen und vorsichtig in die Kokosflocken drücken oder mit Kokosflocken bestreuen.

---

**Tipp!** Ergibt ca. 45 Stück. Nährwerte pro Stück:  
35 kcal, 3,9 g Kohlenhydrate, 0,5 g Eiweiß, 2 g Fett,  
0,3 g Ballaststoffe

---

## Zutaten

1/2 Zitrone, unbehandelt  
150 g Dinkel-Vollkornmehl  
75 g Joghurtbutter  
1/2 EL Zucker  
1 EL Erythrit  
100 g saure Sahne  
50 g Puderzucker  
30 g Kokosflocken  
Salz