

Liebes-Power-Kekse (nicht nur zum Valentinstag)

- 130 g Butter
- 80 g Akazienhonig
- 2 Eier
- 110 g gemahlene Mandeln
- 80 g Haferflocken
- 100 g Buchweizenmehl
- 4 EL Brennesselsamen
 - 1 Messerspitze Kaisernatron
 - Mark von einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 4 EL Mandellikör

Butter und Honig schaumig rühren, Eier dazu geben und miteinander gut verrühren.
Alle anderen Zutaten hinzufügen und miteinander verrühren.
Kleine Häufchen auf ein Backblech geben. Bei 170 Grad Umluft etwa 15 min backen.

Was steckt alles in Brennessel-Samen

Brennesselsamen sind kleine Kraftpakete, in denen noch viel mehr steckt, als „nur“ ihre stärkende und aphrodisierende Wirkung. Sie enthalten unter anderem zwischen 73 - 83% Linolsäure, sind reich an Kieselsäure, Magnesium, Eisen, Kalium, Natrium, enthalten Chlorophylle, Karotinoide, Vitamin B, Phytohormone und wichtige Enzyme.

Wir wünschen viel Spaß damit, lassen Sie es sich schmecken!