



VFED

Verband für Ernährung
und Diätetik e.V.

VFED KONGRESS 20.09.2025

DGE-ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN / CULINARY MEDICINE

Cookies, amerikanische Art

Zutaten für 20 Stück, groß	Rezeptbeschreibung
<p>280 g Butter (alternativ 280 g Margarine/Deli Reform)</p> <p>1/2 Tasse Zucker (125 g)</p> <p>3/4 Tasse Vollrohr Zucker (Mascobado), gut zusammendrücken (175 g)</p> <p>1 Ei</p> <p>1 Teelöffel Zimt</p> <p>1 Teelöffel Backpulver</p> <p>¼ Teelöffel Muskatnuss</p> <p>Ein paar Prisen Salz</p> <p>1 ½ Tassen Weizenmehl (Typ 550/1050/Vollkorn) (190 g)</p> <p>1 Tasse Schokoladenchips Zartbitter/Edelbitter (75-100 g)</p> <p>3 Tassen kernige Haferflocken (300 g) oder etwas mehr, wenn die Kekse zu flüssig sind</p> <p>7</p> <p>alternativ:</p> <p>1 Tasse Cranberrys oder Rosinen (75 g)</p> <p>1 Tasse Nüsse nach Wahl</p>	<p>Bei 190°C etwa 10 oder 11 Minuten backen. Eine Minute abkühlen lassen, dann vom Blech nehmen und auf einem Drahtgitter abkühlen lassen. Alles, was nicht am ersten Tag gegessen wird, einfrieren.</p>

Pro Portion

Energiegehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	33 g
davon Zucker	17 g
Protein	3,5 g
Fett	14 g
ges. FS	5 g
Salz	0,5 g
Ballaststoffe	1 g

mit Cranberrys und Mandeln

Energiegehalt	328 kcal
Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	20 g
Protein	5 g
Fett	18 g
ges. FS	6 g
Salz	0,5 g
Ballaststoffe	0,5 g