

Frühstückscookies/Chocolate Chip Cookies

(1 kleine Schüssel für die Mikrowelle, 1 mittelgroße Schüssel)

- 25 g Kokosöl → **schmelzen** (in kl. Schüssel) und bei Seite stellen
- 75 ml Milch
- 1 Ei
- 30 g Agavendicksaft/Honig

mit Gabel
verquirlen

in die gleiche Schüssel:

- 70 g Mehl (Typ 550 o. Dinkelmehl)
- 50 g Vollkornmehl
- 40 g Haferflocken
- 25 g gemahlene Mandeln/Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- etwas Zimt

mit Gabel verrühren,
bis alles gleichmäßig
vermengt ist



→ nun Kokosöl unterrühren

- 20-30 g Schokotropfen → mit Gabel unterrühren



175° Umluft

13 min (dann werden sie außen knusprig)

*können eingefroren werden, über Nacht zum Auftauen entnommen werden oder in der Mikrowelle bei 600 W für 20-30 sec auftauen

Crêpes

(1 kleine Schüssel für die Mehlmischung, 1 kleinere für die Mikrowelle, 1 mittelgroße)

- 5 g Butter → **schmelzen** (in kleinerer Schüssel), bei Seite stellen
- 2 Eier
- 30 ml Milch
- 125 g Mehl
- 1 Prise Salz

in mittelgroßer Schüssel verquirlen

in kl. Schüssel vermischen

→ Hälfte der Mehlmischung zu den Eiern geben, mit Gabel oder Handrührgerät (ist einfacher) verrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind, dann die andere Hälfte dazu

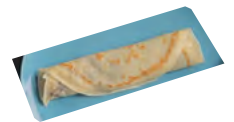
- 220 ml Milch → wenig nacheinander rein, dabeiiterrühren

→ Butter unterrühren



Ø 24 cm

mit einer Kelle jeweils Teig entnehmen, in die Mitte der Pfanne geben, zum Rand hin ausschwenken, und von jeder Seite kurz ausbacken



*können eingefroren werden, am besten mit einem Stück Backpapier zwischen dem einen und dem anderen; in der Mikrowelle bei 600 W für 10-20 sec tauen sie schnell auf