



Walnuss-Cookies (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,5 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Rezept Walnuss-Cookies** sind genau das Richtige, wenn du etwas Knuspriges zum Kaffee, für die Brotbox oder als kleinen Snack für zwischendurch suchst. Sie kommen ohne Mehl, Zucker und Getreide aus, schmecken schön nussig und machen mit ihrer goldbraunen Oberfläche richtig was her. Kein großer Aufwand, kein Spezialzeug aus dem Reformhaus.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 12 bis 15 Minuten
- Portionen: 12 Cookies
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 125 kcal
 - Fett: 12,1 g
 - Eiweiß: 2,7 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 2,2 g
 - Ballaststoffe: 0,7 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 1,5 g**

Zutaten

- 120 g Walnüsse
- 2 Eier, Größe M
- 60 g Butter, weich
- 50 g Erythrit, fein gemahlen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Hacke die Walnüsse grob. Wenn du es etwas feiner magst, kannst du einen Teil davon kurz im Mixer zerkleinern. Lass aber noch kleine Stücke drin, damit die Cookies später mehr Biss haben.
3. Rühre die weiche Butter mit Erythrit, Vanille und Salz cremig. Das dauert ein bis zwei Minuten mit dem Handrührgerät.
4. Gib die Eier nacheinander dazu und rühre jedes Ei gut unter, bevor das nächste folgt.
5. Mische Backpulver und die Walnüsse unter. Der Teig wird eher fest und leicht klebrig. Genau so soll er sein.
6. Setze mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf das Blech und drücke sie leicht flach. Lass genug Abstand, sie laufen im Ofen ein wenig auseinander.
7. Backe die Cookies auf der mittleren Schiene für **12 bis 15 Minuten**, bis die Ränder goldbraun sind. In der Mitte dürfen sie noch etwas weich wirken.
8. Lass die Kekse erst 10 Minuten auf dem Blech ruhen. Danach vorsichtig auf ein Gitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Beim Abkühlen werden sie fester und knuspriger.

Tipps und Variationen

Wenn du es noch nussiger magst, ersetze 20 g der Walnüsse durch gehackte Pekannüsse. Das passt geschmacklich sehr gut und bringt eine leicht süßliche Note mit. Für eine feinere Struktur kannst du die Walnüsse auch komplett mahlen, dann werden die Cookies etwas mürber und weniger rustikal.

Magst du es eher aromatisch, gib eine kleine Prise Zimt oder etwas gemahlene Tonkabohne dazu. Gerade in der Herbstzeit passt das wunderbar zur ketogenen Ernährung. Wer es gern etwas dunkler und kräftiger mag, mischt 1 TL ungesüßtes Kakaopulver unter den Teig. Dann erinnern die Kekse ein bisschen an Nuss-Schokolade, nur eben ohne Zucker.

Wenn du empfindlich auf Süße reagierst, reduziere das Erythrit auf 35 bis 40 g. Die Walnüsse bringen selbst schon genug Aroma mit. Und falls du einen Hauch mehr Karamellgeschmack möchtest, nimm ein Keto-Süßungsmittel auf Erythrit-Basis, das feiner vermahlen ist. Das verhindert dieses leicht knirschende Gefühl, das manche bei Erythrit nicht so gern mögen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Walnuss-Cookies lassen sich gut vorbereiten und sind damit praktisch für die Ketose im Alltag. Bewahre sie nach dem vollständigen Auskühlen in einer luftdichten Dose auf. Bei Zimmertemperatur halten sie sich etwa 4 bis 5 Tage. Wenn du sie kühler lagerst, bleiben sie noch etwas länger frisch, sollten aber vor dem Essen kurz Raumtemperatur annehmen, damit das Aroma besser durchkommt.

Für Meal Prep kannst du den Teig auch schon am Vortag vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Vor dem Formen kurz umrühren, falls er fester geworden ist. Die fertig gebackenen Cookies lassen sich außerdem einfrieren. Lege sie dafür am besten mit Backpapier zwischen die Lagen, dann kleben sie nicht zusammen. Zum Auftauen einfach ein paar Minuten liegen lassen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de