



# SONNENBLUMENKERN- KEKSE

- 200 g Butter** mit  
**200 g Rohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**2 Eiern**  
**1 Päckchen Vanillezucker**  
**1 Päckchen Zitronenschale**  
**300g Weizenmehl**  
**75 g feine Haferflocken** und  
**½ TL Backpulver** mischen und zu einem Teig kneten.  
**150 g Sonnenblumenkerne** und  
**75 g Rosinen** dazugeben und die Masse sorgfältig durchkneten.  
**75 g Sonnenblumenkerne** Kirschgroße Kugeln formen und diese zur Hälfte in  
wälzen. Mit der freien Seite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

Im Backofen bei 190°C Heißluft ca. 12 Minuten backen.

## Nährwerte pro 100 g Kekse:

Energie	423 kcal
Kohlenhydrate	49,5 g
Fett	20,0 g
Eiweiß	9,5 g

Wußten Sie schon, dass 100 g Sonnenblumenkerne mehr Eiweiß liefern als 100 g Steak?!  
100 g Sonnenblumenkernen enthalten 27 g Eiweiß. Die gleiche Menge Steak liefert 22 g Eiweiß.