



Haukun Piparit



Ainesosat:

1 kpl	keskikokoinen bataatti
1,5 dl	kookosjauhoa
1 rkl	kookosöljyä
1 mm	kanelia

Tee näin:

- Kypsennä bataatti mikrossa: halkaise bataatti ja laita se mikroon, jossa on puoli lasi vettä. Kypsennä täydellä teholla 1-2 minuuttia kerrallaan. Kokeile kypsyyshaarukalla. Kypsä bataatti on pehmeää ja irtoaa kuoresta helposti lusikalla kovertamalla.
- Muussaa kypsä bataatti kookosöljyn ja kanelin kanssa. Lisää jauhot vähitellen, välillä sekoittaen. Koostumuksen tulisi olla kuin muovailuvahaa, tarvittava jauhomäärä voi vaihdella, riippuen bataatin koosta.
- Laita taikina kahden leivinpaperin väliin ja kauli noin 0,5 cm paksuksi levyksi. Paina levystä keksejä vaikka piparimuoteilla, tai leikkaa se sopivan kokoisiksi neliöiksi veitsellä tai pizzaleikkurilla.
- Paista uunissa 180°C:ssa noin 30 minuuttia ja käännä piparit puolessa välissä.
- Valmiit keksit säilyvät noin viikon huoneenlämmössä, riippuen keksin kuivuudesta.



Lisää reseptejä ja vinkkejä kirjassa:

Haukun Herkut

helpon ja terveelliset lihanamit palkitsemiseen ja herkutteluun

luonnollinenruokinta.fi/haukun-herkut-kirja