

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Schoko-Hafer-Cookies

Das Ding für süße Naschkatzen:

Zutaten:

- 125 g weiche Butter (0,20 mg*)
- 125 g brauner Zucker
- 1 Ei (1,35 mg*)
- 100 g Haferflocken (4,50 mg*)
- 1 EL Milch (0,50 mg*)
- 1 TL Vanillezucker
- 125 g Mehl (1,10 mg*)
- 1 EL Kakaopulver (8,90 mg*)
- ½ TL Backpulver (0,30 mg*)
- 350 gr. Schokolade grob gehackt (34,40 mg)*

Zubereitung: Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Butter mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Nacheinander Ei, Haferflocken, Milch und Vanillezucker unter Rühren dazu geben und weiter rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mehl, Kakao und Backpulver sieben und in den Teig rühren. Die Schokostücke unterheben. Teelöffelgroße Teigportionen auf ein Backblech setzen und mit einer Gabel etwas flacher drücken. Im Ofen 15 Minuten backen, bis die Cookies aufgegangen und fest sind. Auf dem Blech 2 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen. Viel Vergnügen beim Knabbern!

Interesse an weitere Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 01-2022

Links:

- > [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)
- > [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)
- > [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)
- > [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)
- > [Schweizer Nährwertdatenbank](#)
- > [Zinc-saves-kids](#)
- > [Zinc nutrient initiative](#)
- > [Zinc facts](#)

Stories:

- > [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

im Netzwerk des GDB e.V.
Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de