

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kokoshäufchen

150 g Korinthen

3 El Rum

100 g Kokosflocken

5 El Honig

3 Eier (Gr. M)

50 g lauw. Butter

Abgeriebenes von 1 Orange

5 El Orangensaft

1 gestr. Tl Zimt

50 g Maismehl, fein gem.

220 g Weizen, fein gem.

2 gestr. Tl Backpulver

**- zugedeckt 20-30 Min. ruhen lassen -**

in

30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Von

2 El z. Bestreuen beiseite-  
stellen, den Rest in einer  
trockenen Pfanne ohne Fett  
goldgelb rösten, abkühlen  
lassen.

mit

verrühren und mit  
schaumig rühren.

und

und

dazugeben.

Die Kokosflocken, die Rum-  
Korinthen und anschliessend

unterrühren.

Ist der Teig zu weich, noch  
etwas stehen lassen, bis der  
Teig etwas „anzieht“.

Mit 2 Tl kl. Häufchen aufs Blech  
setzen und mit den beiseite  
gestellten Kokosflocken  
bestreuen.

**In den kalten Ofen** mit Heißluft  
bei 150°C ca. 20-25 Min.

backen, bis d. Häufchen Farbe

bekommen.