

Schwarzwälder Kirsch Kekse

Ihr braucht für etwa 20 Kekse

- 100 Gramm Kirschen
- 75 Gramm Zartbitterschokolade
- 75 Gramm Margarine
- 70 Gramm Zucker
- 70 Gramm Mehl
- Backpulver
- 1 Ei (oder eine Portion Eiersatz)
- Schüssel, Löffel, Schneebesen, Messer, Backblech und Backpapier



1. Wir beginnen in dem wir die Schokolade kleinschneiden. Dafür reicht ein stumpfes Messer, mit dem ihr versucht feine Stücke von der Schokolade abzuschneiden. Seid dabei schön vorsichtig.

2. Dann entsteinen wir die Kirschen und schneiden sie auch klein. Zum entsteinen halbiert ihr die Kirschen am besten, so könnt ihr den Kern einfach mit einem Teelöffel herausholen. Dann schneidet ihr auch die Kirschen in kleine Stückchen



3. Nun geben wir die 75 Gramm Margarine in die Schüssel. Die Margarine soll schmelzen, dafür stellen wir sie am einfachsten etwa 20-30 Sekunde in die Mikrowelle. Passt aber auf, dass ihr euch dabei nicht verbrennt.



4. Dann geben wir die 70 Gramm Zucker und das Ei dazu. (Falls ihr die Kekse Ei-frei machen wollt, dann vermischt ihr stattdessen 1 Esslöffel Sojamehl mit 2 Esslöffeln Wasser und gebt das dazu).



5. Die Margarine, den Zucker und das Ei gut mit dem Schneebesen vermischen.



6. Jetzt kommen noch 110 Gramm Mehl und ein halber Teelöffel Backpulver dazu. Wieder alles gut vermischen.



7. Zu guter Letzt gebt ihr die Schokolade und die Kirschen dazu und hebt sie mit einem Löffel gut unter.



8. Belegt ein Backblech mit Backpapier und unterteilt die Keksmasse in kleine Kugeln. Das macht ihr am besten, indem ihr immer einen Teelöffel voll auf das Backblech gebt. So verteilt ihr den ganzen Teig.



9. Nun müsst ihr eure Mama oder euren Papa dazu holen. Der Backofen muss auf 180 Grad Celsius Umluft gestellt werden und die Kekse müssen 15-20 Minuten backen und danach gut abkühlen.



Guten Appetit!

Wusstet ihr schon?

...dass Kirschen eine gute Quelle für Melatonin sind? Melatonin ist für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig und sorgt dafür, dass wir morgens auch wirkliche ausgeschlafen sind.

...das Zartbitterschokolade viel Eisen enthält. Sogar mehr als Spinat. Dadurch können unsere Zellen leichter „atmen“, und wir können unsere Muskeln besser anstrengen.

