

Haferflockenkekse

Für ca. 15 Stück

Zutaten:

- ✓ 80 g Haferflocken, zart
- ✓ 1 reife Banane
- ✓ Etwas Wasser oder Hafer-/ Mandelmilch
- ✓ Evtl. Dicksaft oder Honig zum süßen

Zubereitung:

- ✓ Die Banane mit einer Gabel zerquetschen oder mit dem Pürierstab pürieren
- ✓ Haferflocken und etwas Flüssigkeit zugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten
- ✓ Backofen auf 175 ° Ober- und Unterhitze vorheizen
- ✓ Backpapier auf ein Backblech legen
- ✓ Mit 2 Teelöffel ca 15 Häufchen darauf setzen und etwas platt drücken.
- ✓ Die Kekse ca 15 Minuten backen

Tipp:



- ✓ Anstatt zarte Haferflocken eine Porridge-Mischung verwenden
- ✓ 200g Apfelmus/Birnenmus etc. + 20 gem. Nüsse Verwenden
- ✓ Eine Prise Zimt verwenden

Nährwerte pro Keks:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
25	0,6 g	0,3 g	4 g	0,5 g

Cornelia Bartels
Diätassistentin
Ernährungsberaterin/DGE