

Hafer-Cookies



Zutaten:

- 2 sehr reife Bananen
- 150 g Haferflocken
- 25 g Walnüsse, gehackt



Gewürze:

½ TL Ceylon-Zimt



ca. 10 Kekse



ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen (2) schälen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Haferflocken (150 g), Walnüsse (25 g) und Zimt (½ TL) untermischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Keksmasse zu kleinen Kugeln formen und auf dem Backblech verteilen. Mithilfe eines Löffels etwas flach drücken.
4. Kekse ca. 15 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

Tipps:

Verzehrempfehlung: 1 Keks pro Tag



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Hafer-Cookies



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	89 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	2,8 g 0,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	13,1 g 3,7 g
Protein	2,6 g
Ballaststoffe	2 g