

# Sesam Happen



## Zutaten:

- 1 reife Banane
- 120 g Sesam
- 1 TL Erdnussmus
- 50 g Schokolade



9 Happen



30 Minuten

## Zubereitung:

1. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Sesam hinzufügen und zu kleinen Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und kleine Mulden hineindrücken.
2. Bei 180°C Umluft für 20 Minuten backen.
3. Schokolade schmelzen und Erdnussmus einrühren. Mit der Schokolade die Mulden füllen.

## Rezeptvariation:

Zum Teig können Chiasamen, Leinsamen, Gewürze oder ähnliches hinzugefügt werden.

## Tipps:

Für ein wenig mehr Bindung kann auch ein „Leinsamen-Ei“ hinzugefügt werden. Dazu Leinsamen in Wasser einweichen.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Sesam Happen



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                |
|------------------------------------------------|----------------|
| Energie (kcal)                                 | 117 kcal       |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 8,7 g<br>2,2 g |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 6,2 g<br>4,5 g |
| Protein                                        | 3,5 g          |
| Ballaststoffe                                  | 2,3 g          |

