



HAFERFLOCKEN KEKSE

Zubereitung

1. Schäle die Banane und püriere sie mit dem Honig. Gib danach die Haferflocken, den Zimt und etwas Mandelmilch hinzu bis eine Art Teig entsteht.
2. Gib die Masse mit zwei Teelöffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Backe die Kekse bei ca. 180° für ca. 15 Minuten (je nach Ofen).

Quelle:

<https://www.gymondo.de>

ZUTATEN

- 80 G HAFERFLOCKEN
- 1 BANANE
- 1 SCHUSS MANDELDRINK (UNGESÜßT)
- 1 EL HONIG
- 1 TL ZIMT

VARIANTE:

WENN ES MEHR KALORIEN SEIN DÜRFEN, FÜGE NOCH EIN PAAR GEHACKTE ERDNÜSSE UND EINEN ESSELÖFFEL ERDNUSMUS HINZU 😊