

Bananenkekse

von Anna Covelli



Zubereitung:

Heize den Ofen auf 180° Grad vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.

Bereite zuerst die Leinsamen-Eier vor: Dafür vermischst du 2 Esslöffel Leinsamen mit 6 Esslöffel Wasser in einer kleinen Schüssel und stellst sie zur Seite. Hacke dann die Walnüsse und die Datteln klein und zerdrücke die Bananen mit einer Gabel.

Vermische nun alle Zutaten miteinander: Haferflocken, Mandelmehl, Reisvollkornmehl, die Bananen, Datteln, Walnüsse, Zimt, Leinsamen-Eier und das Kokosöl.

Forme mit deinen Händen oder einem Löffel kleine Kugeln, lege sie auf das Backblech und drücke sie mit der Gabel etwas platt.

Backe die Kekse für ca. 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Sobald die Kekse abgekühlt sind, kannst du sie mit Dattel-Nuss-Creme toppen und genießen!

Vorbereitung: 20 Minuten
Zubereitung: 20 Minuten
Menge: 20 Kekse

Zutaten:

50g Haferflocken
50g Mandelmehl
50g Reisvollkornmehl
2 kleine Bananen
50g Medjool Datteln
60g Walnüsse
½ TL Zimt
2 Leinsamen-Eier
50g geschmolzenes Kokosöl

Anmerkungen:

Reisvollkornmehl: Stattdessen kannst du auch Nussmehl, Hafermehl oder Buchweizen verwenden.
Walnüsse: Du kannst auch andere Nüsse, Kerne oder Samen verwenden, um etwas Variation in deine Kekse zu bringen.
Bananen: Je brauner die Bananen sind, desto leichter lassen sie sich zerdrücken und desto süßer sind die Kekse anschließend.
Dattel-Nuss-Creme: Du kannst auch ein anderes Topping für deine Kekse verwenden: Bitterschokolade, Nussmus oder Kokoscreme.