

Haferflockenplätzchen mit Banane

Zutaten für ein Blech ca. 30 Stück

160 g Haferflocken, zart

2 reife Bananen, Gewicht etwa 250g (ohne Schale)

Zum Verfeinern:

z.B. Zimt

1 EL Mandelcreme

Zartbitterschokolade



Zubereitung:

In einer Schüssel die zwei geschälten Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken, bis ein Brei entsteht. Dazu die Haferflocken geben und den Teig vermischen. Für den winterlichen Geschmack kann man Zimt oder andere Gewürze mit in den Teig geben.

Backpapier auf ein Blech legen und den Herd auf 175°C Ober-Unterhitze aufheizen. Von dem Teig kleine etwa gleich große Kugeln formen. Zur Orientierung ein Keks wiegt etwa 15g. Die Kugeln auf dem Blech verteilen und flach drücken. Die Kekse etwa 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück (ca.15g):

Energie: 15 kcal	Protein: 0,5 g	Fett: 0,2 g	Kohlenhydrate: 3 g
Nährwert mit Mandelcreme:			
Energie: 38 kcal	Protein: 2 g	Fett: 2 g	Kohlenhydrate: 3 g

*Wir wünschen allen
eine ruhige und
besinnliche Weihnachtszeit!*

