

FLOCKENKEKSE

15 Stück

ZUTATEN:

- 100g Flocken nach Belieben Haferflocken, Hirseflocken, Buchweizenflocken,...)
- 1 reife Banane
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 50g gehackte Haselnüsse

SO WIRD'S GEMACHT:

Banane gut zerdrücken und mit dem Mandelmus, Honig und den Gewürzen vermischen. Flocken und gehackte Haselnüsse dazu mischen.

Alles zu einer homogenen Masse vermischen und mit einem Löffel kleine Portionen abstechen. Mit nassen Händen zu Kugeln formen und etwas flach drücken.

Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze aufheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kekse 12 Minuten backen.

TIPP:

Es können noch getrocknete Cranberries, kleine Schokostücke oder ein paar Kokosflocken dazugemischt werden.