

Bananen-Hafer-Kekse

Eine braune Banane ist eine gute Banane. Sie ist noch süßer und eignet sich wunderbar als alternatives Süßungsmittel. Diese schnellen Bananenkekse sind eine gute Lösung, braune Bananen zu verwenden.

Aus was:

- * 2 reife Bananen
- * 160 g Haferflocken
- * 1 TL Zimt
- * 100 g Cranberries (alternativ Rosinen, Datteln oder Feigen) oder kleine Schokostückchen

Wie:

- * Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- * Haferflocken, Zimt und Trockenobst oder Schokolade hinzugeben und gut durchkneten.
- * Kleine Häufchen des Teigs auf ein Backblech geben und vorsichtig plattdrücken.
- * 15 Minuten bei 180° C (Ober-/Unterhitze) backen.



Foto: privat

Tipps:

- ♥ Es gibt viele Rezepte für braune Bananen. Z.B. Bananenbrot. Suche im Internet danach.
- ♥ Bananen, die sehr reif sind, kann man im Kühlschrank aufbewahren.
- ♥ Bananen kann man einfrieren.
- ♥ Bananen werden mit vielen chemischen Mitteln gespritzt, damit sie keine Pilzkrankheiten bekommen und beim Transport nach Europa nicht schimmeln. Wasche die Hände, wenn du die Schale von der Banane abgemacht hast oder wasche die Schale vorm anfassen.
- ♥ Am besten kaufst du Bio-Bananen.