



# Zuckerfreie Bananen-Dattel-Walnuss-Kekse



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	206,4 kcal	Fett:	10,62 g
Eiweiß:	4,41 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4,84 g
Kohlenhydrate:	21,69 g	ungesättigte Fettsäuren:	5,78 g

**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
3. Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.
4. Ei verquirlen, Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Ei und Bananen mischen.
5. Datteln und Walnüsse fein hacken.
6. Mehlmischung mit Ei-Mischung zu einem zähen Teig rühren, Datteln und Walnüsse unterheben. Wer möchte, mischt zuletzt etwas Zimt unter den Teig.
7. Mit zwei Esslöffeln (oder kleinen Kinderhändchen) kleine Teighäufchen auf das Backblech setzen und leicht flach drücken. Die Kekse gehen beim Backen noch auseinander, also ruhig etwas Abstand dazwischen lassen.
8. Kekse im heißen Ofen ca. 12 Minuten lang backen, bis sie goldbraun sind. Kekse auf dem Backblech erkalten lassen und zum Aufbewahren in eine Tupperdose geben.

## Zutaten für 20 Portionen :

50 g Haferflocken  
70 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
50 g Butter  
1 Ei, Größe M  
2 kleine reife Bananen  
50 g Datteln, getrocknet  
25 g Walnüsse

### Optional

Zimt, gemahlen

### Außerdem

Backpapier