



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