



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Kraftkekse

Zutaten: für ca. 20 Kekse

- 150 g Haferflocken (zart/fein)
- 1 große, sehr reife Banane
- 2 TL Honig
- Zimt
- 50 ml Wasser
- 75 g Trockenfrüchte
(Datteln und/oder Marillen)
- 1 Orange
- 70 g grob gehackte Mandeln
- 30 g gemahlene Mandeln



Zubereitung:

- ♥ Die Orange auspressen. Haferflocken mit 50 ml Wasser sowie dem Saft der Orange vermischen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Trockenfrüchte für 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Das Backrohr auf 170 Grad Umluft vorheizen.
- ♥ Trockenfrüchte abgießen und ganz klein schneiden bzw. man kann sie auch in eine Kuchenmaschine geben und zerkleinern.
- ♥ Die Banane zerdrücken und ebenfalls zu den Trockenfrüchten geben. Gemeinsam mit dem Honig und etwas Zimt zu den Haferlocken mischen.
- ♥ Dann noch die Mandeln beimengen und gut durchkneten.
- ♥ Der Teig soll fest aber auch noch feucht sein. Er sollte mit den Händen gut knetbar sein. Ist er zu feucht, kannst du noch Haferflocken oder Mandeln hinzugeben. Nun mit angefeuchteten Händen Kekse formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
- ♥ Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die Backzeit hängt von der Größe und Dicke der Kekse ab und ob man sie knusprig oder weich haben möchte.
- ♥ Die Nüsse können je nach Verträglichkeit auch abgewandelt werden (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, ...).

Viel Spaß beim Backen!