

VOLLKORNKEKSE mit Mandeln

Low carb – nicht zu süß – schnell – einfach

Ca. 20 Kekse

Zutaten:

- 1 Reife Banane, fein zerdrückt
- 50ml Milch
- 4 EL Agavensirup
- 1 EL Bio-Kokosöl
- 100g Haferflocken
- 100g Bio Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 EL Chiasamen
- 100g Mandelkerne, grob gehackt
- 4g Bourbon-Vanillezucker



Zubereitung:

- Die geschälte, zerdrückte Banane in eine Schüssel geben
- Milch, Agavendicksaft und Kokosöl dazugeben und vermischen
- Haferflocken, Mehl und Chiasamen unterheben und 10 Minuten quellen lassen
- Den Backofen auf 200°C vorheizen
- Das Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit etwas Kokosöl bestreichen
- Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf das Backpapier setzen und etwas flach drücken
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C etwa 15 Minuten backen
- Aus dem Backrohr nehmen und auskühlen lassen

TIPP:

Die kalten Kekse können in geschmolzene 70%ige dunkle Schokolade getunkt werden

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!