

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
1888 kcal

KOHLHYDRATE
271,6 g

FETT
66,8 g

EIWEISS
42,2 g

BALLASTSTOFFE
25,4 g

Frühstück

Hafer-Cranberry-Kekse

Zubereitung (30 Min.)

1. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.
2. Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verrühren.
3. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ca. 12 Häufchen verteilen und etwas platt drücken.
4. Die Kekse auf mittlerer Schiene für 20-25 Minuten backen.

Tipp! Ergibt ca. 12 Stück. Nährwerte pro Stück:
157 kcal, 22,6 g Kohlenhydrate, 3,5 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 2,1 g Ballaststoffe

Zutaten

2 Bananen (ca. 320 g)
100 g Haferflocken, glutenfrei
80 g Hafermehl
3 EL Mandelmus
100 g Cranberries, getrocknet