

## 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