Bananen Haferflocken Kekse

Hallo!
Wo ich die letzten Tage geblieben bin? Ob ich mich schon der Schokolust hingegeben habe und es mich nicht laut sagen traue?
Nein, ich bin noch standhaft und hoffe, dass ich es bleiben werde. Es fällt mir, was mich selbst total wundert, auch nicht schwer auf Schokolade zu verzichten.
Der Grund, warum es hier momentan relativ ruhig ist und nur hin und wieder ein neues Rezept erscheint, sind die bevorstehenden Ostermärkte. Wir stecken mitten in den Vorbereitungen und bald geht es schon los!
Um meinen Süß-Hunger dennoch, auf gesunde Art, zu stillen, habe ich Bananen Haferflocken Kekse gebacken. Und ihr werdet es nicht glauben, das Rezept besteht aus lediglich 4 Zutaten! So schnell, gesund und lecker habt Ihr noch nie Kekse gebacken.

Wie Ihr auf dem Bild seht, bestehen die Kekse lediglich aus Bananen, Haferflocken, Nüssen und getrockneten Marillen und wenn Ihr denkt, die Kekse sind nicht süß, liegt Ihr meilenweit daneben. Durch die Bananen und Marillen sind sie genau passend süß.

Bananen Haferflocken Kekse

2 reife Bananen

100 g Haferflocken

50 g Nüsse

30 g getrocknete Marillen oder Rosinen

Die Bananen von der Schale befreien und mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken unterheben. Nüsse und getrocknete Marillen kleinschneiden und ebenfalls untermengen. Mit einem kleinen Löffel Kleckse auf ein mit Backpapier gelegtes Blech geben. Bei 180 °C zirka 15 Minuten backen. Am Blech auskühlen lassen.

Der Heißhunger auf Süßes ist mit diesen Keksen ganz bestimmt gestillt. Und nicht nur in der Fastenzeit mein Schokoersatz. Gerade für Kinder ist es eine tolle Alternative, so kann man ihnen ohne schlechtem Gewissen ein Keks zwischendurch gönnen.
Und auch die Resteverwertung ist nicht außer Acht zu lassen. Meine Kinder mögen nämlich nur gelbe Bananen und keine braunen. Ehrlich gesagt, ist es mir aber auch lieber. Recht ansehnlich ist so eine braune Banane ja wirklich nicht. Dabei wie noch immer gut schmeckt sie, süßer sogar als die gelben. Meist werden diese Bananen zu Bananenmilch vermixt. Diese mögen aber nur die Kids. Mit den Keksen habe ich für mich eine Alternative zur Bananenmilch gefunden.

Wie schon oben geschrieben, stecken wir momentan mitten in den Vorbereitungen für die Ostermärkte und deshalb wird es in nächster Zeit hier eher ruhig sein. Trotzdem hoffe ich, dass wir noch das eine oder andere Osterrezept für euch veröffentlichen können. Hatte der Tag doch mehr als 24 Stunden!!! Und Schlafen muss ja zwischendurch auch mal sein!

Wir wünschen Euch einen tollen Start in die neue Woche!