



BANANEN-COOKIES

Ein Mix aus natürlicher Süße, der Kernigkeit von Haferflocken und einer sanft-weichen Textur: So darfst du dir den Geschmack dieser Frühstücks-Cookies vorstellen.

Reife Bananen sind echte **Energie-Booster**. Durch ihre natürlichen Kohlenhydrate schenken dir diese Cookies einen sanften Energieschub – ideal für einen kraftvollen Start in den Tag. Dazu **Kalium** für dein Herz und deine Muskeln sowie wertvolles **Vitamin B6** für deinen Stoffwechsel.

Das Beste an diesem Rezept: Es kommt komplett **ohne Mehl, Mixer und Wartezeit** aus. Super, oder?

Auf einen Blick

- ✓ 6 STÜCK
- ✓ FERTIG IN 25 MINUTEN
- ✓ CA. 150 KCAL PRO COOKIE



Nüsse & Chiasamen liefern gesunde Fette und Eiweiß



pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Weizenkleien



nur natürliche Süße, kein Industriezucker nötig

BANANEN-COOKIES

ZUBEREITUNG

1. Bananen vorbereiten

Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Nach Geschmack dürfen einige Bananestückchen erhalten bleiben.

2. Teig anrühren

Weizenkleie, Haferflocken, Chia- und Hanfsamen, Nüsse, Zimt und Kardamom zum Mus geben. Alles gründlich zu einer gleichmäßigen, feuchten Masse verrühren.

3. Formen

Mit zwei Esslöffeln 6 gleich große Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Etwas flachdrücken, damit sie cookie-förmig werden.

4. Backen

Bei 170 °C Umluft etwa 15 Minuten goldbraun backen. Nach der Backzeit sind die Cookies noch etwas weich und werden beim Auskühlen fester.

Mein Genusstipp: Schoko-Drops oder gehackte Datteln bringen extra Geschmack!

GUTEN APPETIT!

KH ~23 g | EW ~5,3 g | F ~6 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren

ZUTATEN

- ✓ 2 REIFE, MITTLERE BANANEN
- ✓ 25 G WEIZENKLEIE
- ✓ 50 G ZARTE HAFERFLOCKEN
- ✓ 50 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- ✓ 1 EL CHIASAMEN + 2 EL HANFSAMEN
- ✓ 25 G GEHACKTE NÜSSE, Z. B. WALNÜSSE ODER HASELNÜSSE
- ✓ 1/2 TL ZIMT + 1 PRISE KARDAMOM



frisch verspeisen oder 4 Tage luftdicht verpackt haltbar



Die Cookies eignen sich super als gesunder Energie-Snack vor dem Sport

Lust auf mehr Rezepte, Einblicke in meinen Alltag und kurze Trainingseinheiten? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION