

Zuckerfreie Kekse

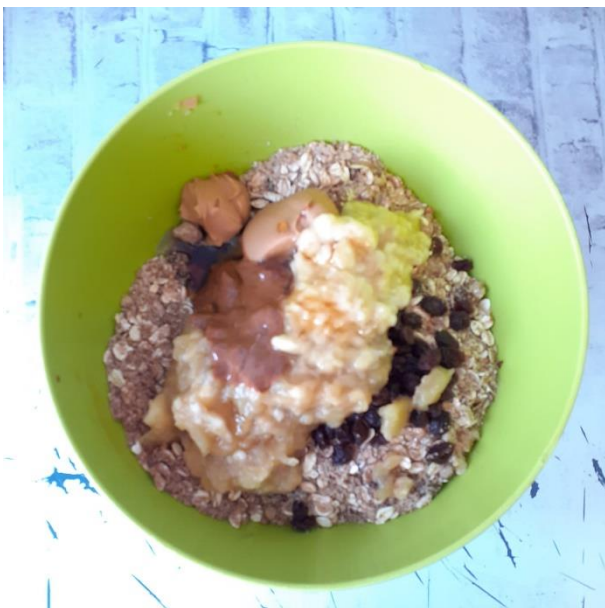
Heize den Backofen bei Umluft auf 160°C vor

Ihr braucht für ca. 15 Kekse:



- 100gr zarte Haferflocken
- 100gr gemahlene Mandeln
- 50gr Nuss-Trockenobst-Mischung
- 1 EL Zimt
- 1 Prise Salz
- 100gr Apfelmus oder zerdrückte Banane
- 50gr braunes Mandelmus
- 1 EL Agavendicksaft oder Honig
- 1 Schüssel, eine Waage, 2 Esslöffel,
- Backofenrost, Backpapier, eine Uhr

Zubereitung:



Zuerst kommen die trockenen Zutaten in die Schüssel:
Haferflocken, gemahlene Mandeln, Nuss-Trockenobst-Mischung, Zimt und Salz

Dann kommt der Rest dazu:
Apfelmus oder zerdrückte Banane, Mandelmus und Agavendicksaft oder Honig

Jetzt wird's schwer:



Der Teig muss zu einer Masse werden.

Da der Teig relativ fest und klebrig ist, ist das Rühren und Kneten etwas schwieriger als bei normalem Teig.

Hol Dir Hilfe, wenn Du es alleine nicht packst!



Formt jetzt mit den Händen kleine Kugeln und drückt diese etwas platt. Wenn ihr zwischendurch immer mal wieder eure Hände befeuchtet, bleibt der Teig nicht so an den Händen kleben.

Wenn es Euch zu klebrig ist, könnt ihr die kleinen Häufchen auch mit Hilfe von zwei Teelöffeln machen.

Setzt die Häufchen auf den Rost mit Backpapier und backt es für ca. 15-20Min. Nach dem Backen müsst ihr die Kekse erst gut abkühlen lassen!

Wenn ihr die Kekse luftdicht verpackt und dunkel lagert, sind sie ca. 3-4 Wochen haltbar



GUTEN APETTIT!