



SCHOKOBANANE MIT INGWER

von Katja Kleffner

ZUTATEN

250 g Banane
10 g Carob-Pulver
(Johannisbrothbaum)
1/4 TL Ingwer-Pulver
1 EL Öl (flüssig)
130 g Haferflocken (gemahlen)
140 g Buchweizenmehl
evtl. Wasser bis z. Konsistenz

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten pürieren (Stabmixer) und zu einem formbaren AUSSTECHEIG verarbeiten
- ca. 15 Min. quellen lassen
- Teig ca. 5 mm dick ausrollen
- Kekse ausstechen
- und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

BACKZEIT:

bei 160° C / Umluft
ca. 30-40 Min

(bei Bedarf nachdörren)

