



## Gesunde Kekse mit Haferflocken & Pekannüssen



### Zutaten

#### Menge

3 EL	Erdnussbutter
1	reife Banane
50 g	Haselnüsse
1 TL	Zimt
70 g	Cranberries
160 g	feine Haferflocken
2 EL	Kürbiskerne
3 EL	Pekannüsse
5 EL	Ahornsirup
1 große Prise	Salz

### Rezeptinfo

#### Zutaten für 12 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 767 kJ, 183 kcal, 20,2 g Kohlenhydrate, 5,6 g Eiweiß, 10,2 g Fett, 0 mg Cholesterin, 2,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Laktose  
frei

vegan

Kalorien  
arm

### Zubereitung

Jeder träumt doch davon Kekse schon zum Frühstück zu essen, oder? Falls dir dies auch so geht, sind unsere veganen Breakfast Cookies mit Banane, Ahornsirup und verschiedenen Nüssen garantiert etwas für dich! Unser Breakfast Cookies beinhalten nämlich eigentlich alles, was du auch in den Frühstücksmüsli packen könntest. Die Basis für unsere Breakfast Cookies bilden zarte Haferflocken, die mit einer zerdrückten Banane, Erdnussbutter, Cranberries, Kürbiskernen, Haselnüssen und Pekannüssen vermengt werden. Damit unsere Breakfast Cookies auch noch etwas süßer schmecken haben wir uns für Ahornsirup als natürliches Süßungsmittel entschieden. Probiere unsere leckeren Breakfast Cookies unbedingt mal zum Frühstück oder als Snack aus! Das Rezept für die Breakfast Cookies ist wirklich super einfach und auch am Morgen schnell gemacht. So easy geht's:

#### Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vor. Dann die Banane mit der Gabel zermatschen und die Haselnüsse grob hacken. Dann beides zusammen mit dem Salz, Zimt, der Erdnussbutter, dem Ahornsirup, den Cranberries, den Kürbiskernen und den Pekannüssen mit den Händen kurz verkneten.

#### Step 2:

Dann den Teig zu Cookies formen (sie gehen nicht großartig auf) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Du kannst dabei darauf achten, dass oben immer ein paar Pekannüsse zu sehen sind. Dann alles im heißen Backofen für etwa 15 Minuten backen. Anschließend abkühlen und aushärten lassen.