

Brainfood-Kekse

150 g Dinkelmehl Type 1050

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

120 g zimmerwarme Butter

(übrigens: Butter aus Weidemilch enthält gesundheitsförderliche Omega-3-Fettsäuren)

3 reife Bananen *(oder zuckerfreies Apfelmus)*

1 Ei

150 g Haferflocken

60 g gehackte Mandeln *(oder andere Nüsse nach Wahl)*

2 EL Kakao-Nibs

(evtl. 50 g Rohrohrzucker)

Zubereitung

1.

Mehl mit Backpulver, (evtl. Zucker) und einer Prise Salz mischen.

2.

Butter in Stücken zugeben und vermengen.

3.

Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Ei zum Teig geben und mit einem Handrührgerät gut verrühren.

4.

Haferflocken, Mandeln und Kakaonibs unterheben.

5.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit einem Esslöffel den Teig auf das Backblech geben, dabei ausreichend Platz zwischen den Cookies lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft 10–15 Minuten backen.

Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

