HAFERFLOCKEN-MANDEL KEKSE

PERFEKT ALS GESUNDE ALTERNATIVE ZU WEIHNACHTSKEKSEKN

FLOW YOGA DIANA

Zutaten:
2 große reife Bananen
8 entsteinte Datteln
1 Tasse gemahlene Mandeln
1 Tasse feine Haferflocken
Zimt nach Belieben

Optional:
Vanille (gemahlen)
Dunkle Schokolade Stückchen
Cranberries

Datteln mit heißem Wasser übergießen und für ca. 10 Minuten einweichen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab oder einem Hochleistungsmixer zerkleinern.

Die Bananen hinzugeben und nochmal alles zerkleinern und vermischen. Evtl. reicht auch das Zerdrücken der Banane mit einer Gabel aus. Wenn Stückchen bleiben sollten, ist das nicht weiter schlimm.

Anschließend mit den Haferflocken, den Mandeln und den weiteren optionalen Zutaten zu einem Teig verrühren.

Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und diese dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und etwas platt drücken.

Für ca. 15 Minuten bei 170°C backen. Die Backzeit kann je nach Größe und Dicke eurer Kekse variieren und ist auch abhängig davon, wie weich oder knusprig ihr die Kekse haben wollt.

Bon Appetit!

ERNÄHRUNGSINFOS

KURZ & KOMPAKT

Mandeln

Mandeln werden häufig als Nüsse kategorisiert, streng genommen sind sie aber eigentlich Kerne von Steinfrüchten. In ihrer Zusammensetzung ähneln sie den Nüssen aber sehr stark.

Mandeln sind sehr reich an wertvollen Nährstoffen. Sie liefern ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Kupfer sowie große Mengen der Vitamine B und E. Durch den Gehalt von Vitamin E sind sie gut für das Immunsystem und für die Haut.

Sie können außerdem eine unterstützende Wirkung beim Abnehmen haben. Sie sollen unter anderem den Appetit verringern und der Lust auf Süßes und Fettiges entgegen wirken. Mandeln haben einen hohen Ballaststoffgehalt, was zu einem längeren Sättigungsgefühl führt und eine gesunde Darmflore begünstigt.

Bananen

Bananen bestehen primär aus Kohlenhydrate, sie enthalten nur wenig Protein und fast kein Fett.

Bananen sind reich an essenziellen Nährstoffen. Neben Kalium und Magnesium enthalten sie auch Folsäure, Eisen, Kupfer und Beta-Carotin. Sie wirken sich positiv auf deine Verdauung und deine Herzgesundheit aus.

Bananen sind für Sportler super geeignet, sie eignen sich als kleiner Snack zwischendurch bei langen Sporteinheiten - egal ob beim Laufen, Rad fahren, Wandern... Aber auch vor oder nach einer Ausdauereinheit helfen sie dir, dein Energielevel auf natürlicherweise in der Balance zu halten.