



✂ Snack ⌚ 45 min

Kernige Haferkekse mit Chiquita Bananen und Blaubeeren

Tanke Energie vor einem Workout mit unseren kernigen Haferkekse mit Chiquita Bananen und Blaubeeren.

1

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

2

Die Chiquita Banane in einer Schüssel pürieren.

3

Die restlichen Zutaten dem Bananenpüree zugeben und gut mischen.

4

Kleine Teigkugeln formen und auf einem Backblech flachdrücken.

2

2 Chiquita Bananen
180 g Hafermehl
120 g Erdnussbutter
10 g Salz (grob)
5 mL Vanilleextrakt
30 mL Honig
40 g gemischte Nüsse
40 g Blaubeeren

161 Kalorien
7,6g Fett
1,2g Gesättigte Fettsäuren
16,7g Kohlenhydrate
6,6g Zucker
2,4g Ballaststoffe
5,2g Eiweiß
0,1g Salz

5

Rund 12–15 Minuten lang backen. Die Kekse sind fertig, wenn sie eine leicht goldbraune Farbe angenommen haben.

6

Tipp: Auf Wunsch kannst du auch (zuckerfreie) Schokoladen-Chips zugeben.

7

Genieße und teile dein Rezept für die Haferkekse mit #ChiquitaBanana