

Haferflocken-Cookies

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 30 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Bananen
- ✓ 1 Tasse Haferflocken
- ✓ 3 EL Ovomaltine oder Schokochips
- ✓ 3 EL Erdnusscreme
- ✓ 1 EL Honig
- ✓ Backblech
- ✓ Backpapier
- ✓ Schüssel
- ✓ Gabel
- ✓ Löffel
- ✓ Pfannenheber
- ✓ Ofen

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Bananen mit einer Gabel in einer großen Schüssel zerdrücken
2. Haferflocken, Ovomaltine, Erdnusscreme, Honig in die Schüssel dazugeben
3. Die gesamte Masse mit der Gabel gut durchmischen
4. Mit einem Löffel auf dem Backpapier die Cookies portionsweise anrichten
5. Im Backofen 20 Minuten, bei 180 Grad Heißluft, herausbacken
6. Cookies mit Pfannenheber vom Backpapier und auf einen Keksteller geben
7. Abkühlen lassen (eventuell noch kurz in den Kühlschrank) und genießen

Vplatten-Tipp

- Verwende - anstatt Ovomaltine - Schokochips, Schokotaler oder Schokosplitter
- Auch als Kaffee-Snack zwischendurch ein Genuss

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

