



Frühstückscookies

Unterwegs zu Frühstücken ist in unserer Familie ziemlich üblich, da wir morgens früh aus dem Haus müssen. Deshalb habe ich mir zur Aufgabe gemacht, ein paar nährstoffreiche und einfache Rezepte zu finden, die sicherstellen, dass wir auch dann gut frühstücken, wenn wir nur wenig Zeit dazu haben. Diese Frühstückscookies sind da genau das Richtige! Ich mache sie zusammen mit einem kleinen Päckchen Erdnussbutter in einen Behälter, den ich dann in meiner Arbeitstasche verstau. So kann ich sie in aller Ruhe während meiner Arbeitspausen essen.

Diese Cookies sind nicht nur schnell gemacht, sondern können auch glutenfrei zubereitet und nach persönlichen Vorlieben variiert werden. So benutze ich manchmal Mandelmus und gebe ein paar Apfelscheiben oben drauf. Probieren Sie mal!

Zutaten

3 reife Bananen, püriert

1½ Cups Haferflocken

½ Cup gemahlene Kokosnuss oder Mandeln

3 EL Ahornsirup

1 EL Kokosfett, zerlassen

1 TL NAHANI Fermentierte Maca

1 TL NAHANI Fermentierter Ingwer

Zum Garnieren

Erdnussbutter, Kakaopulver



Zubereitung

- » Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
- » Alle Zutaten außer der Erdnussbutter und dem Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Mit den Händen zehn mittelgroße Küchlein formen (nicht zu platt drücken) und auf das Backblech legen. 15-18 Minuten backen, bis sie an der Oberseite eine goldbraune Farbe annehmen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- » Sobald Sie abgekühlt sind, mit Erdnussbutter dekorieren (Sie können auch Schokoladenaufstrich oder Marmelade benutzen) und ein wenig Kakao darüber streuen. Sie können die Cookies 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt 10 Cookies.



Kate D. Bunting

ist eine British-Kanadische Gesund-leben-und-essen-Bloggerin auf „Kate & Zest“, Veganerin, Weltreisende... und ziemlich einfallreich.

kateandzest.com



CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm³