

Haferkekse

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2/5 Pk (100g) weiche Margarine
1 1/2 T zarte Haferflocken
1 1/2 T Vollkornmehl
1 TL Natron
4 gr. EL Zuckerrübensirup
1/2 T Sojamilch
1/2 Pk (100g) Rosinen
1 Pk (100g) gehackte Mandeln oder Nüsse
1 kl. reife Banane
Fett für die Form

- Die Margarine gut mit den Haferflocken vermischen, danach das Mehl und Natron zugeben und verrühren.
- Den Zuckerrübensirup reichlich um den Löffel wickeln und zu der Haferflocken-Masse geben.
- Sojamilch, Rosinen und Nüsse/Mandeln zugeben, alles gut verkneten.
- Die Banane pürieren und mit dem restlichen Teig verkneten.
- Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt stehenlassen, damit die Haferflocken quellen können.
- Ein Backblech einfetten und den Teig mit einem Eßlöffel in Häufchen daraufsetzen.
- Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
- Vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Hinweis: Ergibt 1 1/2 Bleche.

Variante: Statt der Mandeln oder Nüsse ungesalzene Erdnüsse verwenden.