

Rezept: Müsli-Kekse für Sportler



Zutaten für ca. 30 Müsli-Kekse:

4 Bananen
1,5 Tassen Haferflocken (am besten die groben)
10 EL gemahlene Mandeln
5 EL Kokosraspeln
4 EL grobe Kokosflocken
2 EL Agavendicksaft
eine Handvoll zerkleinerte getrocknete Früchte

Optional:
Schokosplitter
Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse
Dinkelflocken
Zimt
Vanille



Zubereitung

Das grandiose an diesem Rezept: Nicht nur das es gesund ist, es geht auch superschnell.
Für den Teig musst du zuerst die Bananen zermatschen. Am besten bekommst du das mit einer Gabel hin. Dann gibst du die Haferflocken, die gemahlene Mandeln und die Kokosraspeln hinzu und vermischt alles miteinander. Der Grundteig steht also schon mal.

Jetzt gibst du noch die zuvor zerkleinerten getrockneten Früchte und die Kokosflocken hinzu. Für die leichte Süße hebst du am Ende noch den Agavendicksaft unter. Gerne kannst du auch etwas mehr nehmen, aber ich finde es besser, wenn die Kekse nicht so süß sind.

Jetzt musst du den Müsliteig nur noch auf ein Backblech bringen, indem du kleine Kleckse mit einem Esslöffel formst. Ich habe für meine Kekse normale Ausstechformen verwendet und die Masse in die Förmchen gefüllt. Stern, Herz und Tannenbaum olé!

Nun müssen die „gesündesten Müsli-Kekse der Welt“ für 15-20 Minuten bei Ober- und Unterhitze backen und fertig sind sie!

Ein Riesenvorteil sind die Variationsmöglichkeiten dieser Kekse. Statt der getrockneten Früchte oder der Kokosraspeln kannst du auch Schokosplitter und/ oder Nüsse unterheben. Oder du verwendest anstatt der Haferflocken Dinkelflocken. Um das komplette High-End-Weihnachts-Level zu erreichen kannst du gerne auch Zimt untermischen.

