

Rezept

Beerenkekse

Ein Rezept von Beerenkekse, am 11.12.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 200 g Zucchini | 1 reife Banane |
| 30 g Olivenöl | 1 Ei (M) |
| 100 g feine Haferflocken | 80 g Dinkelmehl (Type 630) |
| 1 TL Backpulver | 150 g Heidelbeeren |

Rezeptinfos

Portionsgröße 20 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 2 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und grob reiben. Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Zucchini, Banane, Olivenöl und Ei in einer Schüssel mit einem Schneebesen sehr gut verrühren.
2. Haferflocken, Dinkelmehl und Backpulver dazugeben und alles zügig mit einem Teigschaber mischen. Die Heidelbeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und unter den Teig heben.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig mit zwei Esslöffeln ca. 20 esslöffelgroße Kekse auf die Bleche portionieren. Die Kekse blechweise nacheinander im Ofen (Mitte) je ca. 22 Min. backen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Gut verpackt halten sich die Kekse im Kühlschrank maximal 3 Tage. Sie können auch eingefroren und bei Raumtemperatur aufgetaut werden.