

Rezept

Gefüllte Haferkekse

Ein Rezept von Gefüllte Haferkekse, am 28.06.2026

Zutaten

1 reife Banane	50 ml Orangensaft
115 g feine Haferflocken (glutenfrei)	1 EL heller Sesam
30 g Fruchtmus	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 1 g F, 2 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Banane schälen, in Stücke brechen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Orangensaft, Haferflocken und Sesam zufügen und alles zu einer leicht klebrigen Masse vermischen.
2. Von der Masse jeweils 1 EL abnehmen und in den angefeuchteten Handinnenflächen zu einer Kugel formen. Mit dem Zeigefinger eine Mulde hineindrücken und 1 TL Fruchtmus hineinfüllen. Den Teig darüber zusammenfassen, wieder zu einer Kugel formen und auf das Blech setzen. Die Kekse im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.