

Rezept

Gesunde Bananen-Kokos-Plätzchen

Ein Rezept von Gesunde Bananen-Kokos-Plätzchen, am 30.06.2026

Zutaten

1 Ei	1/2 reife Banane
2 EL Kokosraspeln	200 g gemahlene Mandeln
2 EL ungesüßter Apfelmus	1 Prise Vanille
1 Prise Salz	12 Backoblaten (ø 5 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Kekse | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 124 kcal, 11 g F, 4 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Backofen bei Ober-Unterhitze auf 180 Grad vorheizen.

2. Zuerst die halbe Banane mit einer Gabel zerdrücken, bis kaum noch Stückchen zu erkennen sind. Nun das Ei zugeben und etwa eine halbe Minute schaumig aufschlagen. Mandeln und Kokos einrieseln lassen und weiter rühren. Zuletzt folgen Apfelmus, Vanille und Salz und alles erneut verrühren.

3. Esslöffelgroße Portionen Teig zu Kugeln rollen und auf einem mit Backpapier belegten Blech platt drücken (Durchmesser der Kekse sollte ca. 5cm sein, wenn du sie mit Oblaten kombinieren willst). Plätzchen für 10 Minuten bei 180 Grad Ober-Unterhitze im vorgeheizten Backofen backen.

4. Sobald die Kekse kalt sind, kannst du sie mit den Oblaten belegen (hier kannst du einen Tupfer Apfelmus als Kleber verwenden).