Rezept

Kürbistaler

Ein Rezept von Kürbistaler, am 20.04.2024

Zutaten

2	Bananen
1 EL	braunes Mandelmus
1 TL	Chia-Samen
250 g	Kürbispüree
150 g	zarte Haferflocken
1 TL	Ceylonzimt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 4 g F, 1 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Kürbispüree und Mandelmus dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts vermischen. Haferflocken, Chiasamen und Zimt dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren.

2. Mit angefeuchteten Händen aus je 1 EL Teig eine Kugel formen und die Kugeln mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Teigkugeln vorsichtig mit dem Handballen plattdrücken. Die Taler im Ofen (Mitte) 20-22 Min. backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Die Kürbistaler halten sich in einer Box luftdicht verpackt bis zu 3 Tage lang frisch. Sie können aber auch tiefgekühlt und zum Verzehr bei Raumtemperatur aufgetaut werden.