

REZEPT-SAMMLUNG

Bananenbiskuits

Zutaten:

1 Banane
2 Karotten
200g Weizenmehl Typ 405
100g Schmelzflocken (feine Haferflocken)
50ml Sonnenblumenöl
Wasser und Mehl nach Bedarf

Zubereitung:

Die Karotten fein reiben, die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mehl, Haferflocken und Öl zu einem Teig verarbeiten. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

Den Backofen auf ca. 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1cm dick ausrollen und ca. 4cm große Quadrate ausschneiden. Auf das Backblech setzen und ca. 25 Minuten backen. Dann im ausgeschalteten Ofen nachtrocknen lassen.

Im Baumwollbeutel bzw. in der Blechdose ca. 3 Wochen haltbar.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Brennwert p. P.: n.n.