

FAMILIENKOST



LECKERER, GÜNSTIGER SNACK FÜR UNTERWEGS

Rezept Knusperkekse

KLEINER HUNGER ZWISCHENDURCH?

Es gibt ausgewogene Snacks, die mindestens genauso lecker sind wie Süßigkeiten – zum Beispiel diese schnell selbstgemachten Knusperkekse.



Haferflocken



Rapsöl



Rezept Knusperkekse

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Möhren
- 2 große oder 3 kleine Äpfel
- 1 große oder 2 kleine Bananen
- 25 Esslöffel kernige Haferflocken
- 3 Esslöffel Rosinen
- 1,5 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Mandelmus

Rosinen



Möhren



SO GEHT'S:

1. Möhren und Äpfel waschen, schälen und fein reiben.
2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Banane, geriebene Möhren und Äpfel, Haferflocken, Mandelmus, Rosinen und Rapsöl miteinander vermischen.
4. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Mischung etwa 10 Kekse formen und mit etwas Abstand zueinander auf das Blech legen.
6. Kekse bei 200 Grad 20 Minuten backen.



Apfel



Mandelmus



Banane