

ZIMT-COOKIES MIT HAFERFLOCKEN UND BANANE

ZIMT-COOKIES MIT HAFERFLOCKEN UND BANANE

Cookies sind ja immer eine wunderbar unkomplizierte Sache die man auch als spontanes Mitbringsel zaubern kann. Vegane Cookies sind für mich ehrlich gesagt eine kleine Herausforderung gewesen, aber am Ende habe ich einfach viele verschiedene Rezepte zusammen geworfen - voller Hoffnung, dass die Cookies halten. Und das hat ganz wunderbar funktioniert, Banane und Leinsamen haben das Ei ersetzt und dank Haferflocken, Chia und Sonnenblumenkernen machen die Cookies auch wunderbar satt. Natürlich sind sie nicht nur gesund - wo wäre da der Spaß - Zartbitter-Schokotropfen sorgen für den „Nasch-Faktor“. Und weil die leckeren Zimt-Cookies mit Haferflocken und Banane mit Z anfangen sind sie nach den [Zimtschnecken Muffins](#) mein zweites Rezept für das aktuelle Blogevent auf Mellis Tomateninsel - da sucht sie diesen Monat nämlich [vegetarische Rezepte mit Z!](#)



ZUTATEN FÜR CA. 16 COOKIES:

100g grobe Haferflocken

50g zarte Haferflocken

2 reife Bananen

2 TL Leinsamen, geschrotet

1 EL Wasser

1 TL Chia Samen

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL gepuffter Amaranth

2 EL Schokotropfen, zartbitter

1/2 TL Zimt

2 EL Hafermehl (alternativ ein anderes Mehl)

ZUBEREITUNG:

Die Leinsamen, die Chia Samen und das Wasser in ein Schälchen geben und quellen lassen. Die Bananen in einer großen Schüssel mit der Gabel zerquetschen und die Haferflocken untermengen. Die Sonnenblumenkerne, den Amaranth, die Schokotropfen, das Mehl und den Zimt zusammen mit den Leisamen unter die Haferflockenmasse heben.



Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus der Haferflockenmasse pro Keks ca. 1 EL

abnehmen und mit feuchten Händen zu einem Cookie formen.



Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Zimt-Cookies mit Haferflocken und Banane für 20-25 Minuten in den Backofen schieben. Auf die letzten 5 Minuten unbedingt den Bräunungsgrad beobachten damit sie nicht zu dunkel werden.



Die Kekse auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.



Ich vernasche die Cookies am liebsten mit einem Glas Milch, wer es lieber vegan mag findet da sicher eine passende Alternative.

Zeit für ein Cookie-Frühstück!



Mit dabei beim Event:

z Z Wir kochen uns durch das Alphabet Z
 z Z Z Z Tomateninsel.de z Z Z
 z z Z Z z Z Z z z