

## Banane-Kokos-Cookies Ohne...

Kategorien: Plätzchen, Fitness, Riegel, Früchte

Zutaten für: 1 Rezept

1	Tasse	Haferflocken
3/4	Tasse	Kokosraspeln
2		Bananen
1	Essl.	Honig
		Rosinen, Nüsse, dunkle Schokolade. Trockenobst,

### Anleitung:

Keine Eier, kein Zucker, kein Mehl (bis auf die Haferflocken, aber das ist eigentlich eine gesunde Zutat, die perfekt zum Frühstück oder Snack geeignet ist). Falls ihr eine lange Reise vor habt oder keine Fertigprodukte im Laden holen wollt, um spontan Hunger zu löschen, macht am Vorabend diese Kekse und packt sie einfach in eure Handtasche mit. Die Bananen mit dem Pürrierstab pürrieren (im Originalrezept hieß es nur mit einer Gabel zerdrücken, damit auch größere Stücke im Teig bleiben; ich persönlich bevorzuge es ohne Bananenstücke), den Honig dazugeben und noch kurz durchmischen. Mit einem Löffel die Kokosraspeln, Haferflocken und andere Zutaten, die ihr mögt, beimengen - bei uns mögen wir getrocknete Preiselbeeren, Mandeln oder hochwertige Zartbitterschokolade, so habe ich das alles einfach mit eingemischt. Umrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Um schöne regelmäßige Formen zu erreichen, habe ich Backförmchen genutzt. Bei 180 °C ca. 20 - 30 Minuten backen - es hängt davon ab, wie dick die Cookies sind (goldbraun backen).