



Rezept Schokoladen-Bananen-Cookies ohne Mehl

von Rabea Kieß & Eri Trostl



Zutaten für ca. 16-18 Cookies

- 400 g gemahlene Mandeln, Haselnüsse und Kokosraspeln gemischt
- 1 TL Weinstein Bio-Backpulver
- ½ TL Natron
- 100 g Kokosöl
- 50 g Ahornsirup / Kokosblütensirup oder Kokosblütenzucker
- 1 reife Banane (kann auch weg gelassen werden!)
- ½ TL Bourbon Vanillepulver oder Vanille Eiweißpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 80 g Dunkle (Bio-)Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil) oder 3-4 TL Kakaopulver entölt



Zubereitung

1. Ofen auf 175° Ober-Unter-Hitze vorheizen
2. Schokolade mit einem Messer in kleine Stückchen hacken. Sie sollten nicht zu groß und nicht zu fein sein, damit der Teig nicht auseinanderfällt nach dem Backen oder Kakaopulver sieben.
3. Kokosöl im kleinen Topf bei niedriger Hitze erwärmen, bis es flüssig ist.
4. Topf vom Herd nehmen und das Kokosöl mit Ahornsirup und einer Prise Salz und Vanillepulver gut verrühren.
5. Gemahlene Nuss-/Mandel-Mischung in eine Schüssel geben, gleichmäßig mit Backpulver, Natron, Salz, Zimt, Vanille und Schokolade mischen.
6. Sirup oder andere Süße zur Teigmischung geben.
7. Banane mit einer Gabel zerdrücken, bis diese nahezu flüssig ist und in die trockene Teigmasse geben.
8. Kokosölmischung dazu geben und alles sehr gründlich mit einem Löffel verrühren und etwas abkühlen lassen.
9. Backpapier auf einem Backblech auslegen.
10. Mit einem Teelöffel portionsweise Teig abstechen, mit den Händen zu Kugeln formen, auf das Blech legen und mit der Hand flach drücken. Evtl. die Ränder nochmal glattstreichen.
11. Kekse ca. 12-15 Minuten backen bzw. bis sie leicht gebräunt sind.
12. Die Schokoladen-Bananen-Cookies ohne Mehl anschließend (am besten auf einem Gitter) komplett auskühlen lassen – erst dann werden sie richtig knusprig.
13. In einem luftdichten (Glas-)Behälter am besten im Kühlschrank lagern und genießen.
14. Bei der Menge entstehen ca. 20-30 Kekse, je nach gewählter Größe!

Guten Appetit!