



Bananen Kokos Taler

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: Schnell in Zubereitung (ca. 20-25 Min. inkl. Backen)



Zutaten: ca. 10-12 Stück

- 100 g geraspelte Kokosflocken
- 2 EL gemahlene Mandeln, Nüsse etc.
- 1 EL Kokosmehl oder Mandelmehl
- 1 EL Rohkakao oder Kakaoeiweiß
- 1 TL Chia-Samen
- 1 große reife Banane oder 2 kleine
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 MSP Vanillepulver, Mark, etc.
- 1 guten Spritzer Kokosblütensirup oder 1 EL Kokosblütenzucker (alternativ Honig, Ahornsirup etc.)



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben inkl. Backpulver.
2. Banane mit einer Gabel zerdrücken, bis eine matschige Masse entsteht, Ei in eine weitere Schüssel geben und mit Gabel, Schneebesen verquirlen, zerdrückte Banane dazugeben und alles verquirlen
3. Nun alle trockenen Zutaten untermengen, bis alles vermengt ist und ein feuchte Teigmasse entsteht
4. Mit dem EL kleine Mengen in die Hand geben und Kugeln formen. Alle Kugeln auf ein Backblech mit Backpapier verteilen, mit der Handfläche zerdrücken bis ca. 5 cm große und 1 cm hohe Taler entstehen.
5. Bei 175 Grad Umluft ca. 12-18 Min. backen. Öfter nachsehen, die Kekse werden sehr schnell zu dunkel.

An Guad´n!