



Zuckerfreie Kekse

Ein einfaches Rezept für Ausstechkekse, die mit natürlicher Süße aus Bananen auskommen und damit schon für die Allerkleinsten gut geeignet sind.



Zutaten

160 g Banane (2 mittelgroße Bananen, Mengenangabe ohne Schale)

240 g Vollkornmehl

1 TL Backpulver

½ TL Vanille, gemahlen

100 g Butter (kalt)

Zubereitung

1. Banane in einem Mixer oder mithilfe eines Stabmixers pürieren.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. (Backpulver und Vanille am besten vorher mit dem Mehl vermischen, damit sie sich gut verteilen.)
3. Teig zu einer Kugel geformt abgedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank geben.
4. Teig 3-4 mm dick ausrollen und Kekse ausstechen.
5. Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 160°C Heißluft 8 - 10 Minuten backen.
6. Kekse auskühlen lassen und genießen.

Für größere Kinder können die Kekse zum Beispiel mit weißer Schokolade verziert werden.

Tipp

Du kannst den Teig auch in 4 Kugeln teilen und einen Teil davon einzeln in Gefrierbeuteln einfrieren. Bei Zimmertemperatur brauchen die kleinen Teigkugeln ca. 3 Stunden zum Auftauen.

Ein Rezept für ungesüßte Superkräfte-Kekse für die gesunde Kinder-Jause findest du auf dem Blog unter www.AUSGEWOGENgut.com

