

Gesunde Mit-Mach-Kekse

Zutaten:

(für ein Blech)

1 Banane

40g Apfelmark

200g Dinkelmehl und etwas zum Ausrollen

2 TL Honig

1 TL Backpulver

1. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel zu einem Brei
2. Gebe die restlichen Zutaten dazu und verknete sie zu einem Teig
3. Der Teig wird mit etwas Mehl ausgerollt und mit Formen ausgestochen.
4. Lege die Kekse auf ein Blech das mit einer Backfolie oder Packpapier ausgelegt ist.
5. Die Kekse im vorgeheizten Backofen bei 200° (Heißluft) ca. 13 Minuten backen

Wenn du die Kekse noch gesünder machen willst, kannst du den Apfel auch selber reiben oder das Korn mit einem Mixer mahlen.

