

REZEPT

Frühtecookies

#GUTESFrühstück #SchnellesGericht
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung 25 Minuten
10 Stück

Was gebraucht wird:

- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 3 Karotten
- 250g Haferflocken
- 1 EL Zucker
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Zimt
- 100g Rosinen
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Bananen schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Äpfel in Stücke schneiden, entkernen und grob reiben. Den Saft aus den Raspeln pressen. Die Karotten fein reiben und beides zu den zerdrückten Bananen geben.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Haferflocken, Rosinen, Zucker, Salz und Zimt zu der Frucht-Mischung zugeben und vermengen. Zuletzt das Öl gut untermischen.
3. Den Teig zu Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Für 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen und dann luftdicht verpackt aufbewahren.

“Superfood“ Haferflocken

Haferflocken bieten lang anhaltende Energie durch komplexe Kohlenhydrate, fördern die Verdauung dank ihres hohen Ballaststoffgehalts und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Sie sind reich an wichtigen Nährstoffen wie Eisen und Magnesium, vielseitig in der Verwendung und kostengünstig, was sie zu einer praktischen Wahl für eine gesunde Ernährung macht. Haferflocken sind außerdem super umweltfreundlich, da der Anbau von Hafer im Vergleich zu anderen Getreidesorten weniger Ressourcen wie Wasser und Düngemittel benötigt und weniger Treibhausgasemissionen verursacht.