



BANANE-KOKOS-HERZEN

Es bleiben ja doch immer wieder überreife Bananen über. Damit kann man ganz tolle Leckerli machen.

Um dem Ganzen ein bisschen Urlaubsfeeling zu verpassen, kommt noch Kokos in verschiedenen Formen dazu.

ZUTATEN:

- 1 Ei
- 1 reife Banane
- 75ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL Buchweizenmehl
- 1 TL Myokee Fröhlicher
- Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten werden mit dem Pürierstab zu einem geschmeidigen Teig püriert und in die Backmatte gefüllt. Ich verwende gerne eine Teigflasche, man kann aber auch einen Teigschaber verwenden.
- Hier habe ich meine Herz-Backmatte verwendet und die Kekse bei 150 Grad Umluft ca 25-30 Minuten gebacken.
- Ich trockne die Kekse dann immer noch mindestens 1-2 Stunden plus bei 60 Grad nach, damit sie sich länger halten.
- Damit es BÄM macht, braucht man stärkehaltige Bindungsmittel um den Teig locker zu halten und nicht zu beschweren. Danach im Ofen noch 2-3 Stunden bei Niedrigtemperatur ~50-60 Grad nachtrocknen lassen!

Viel Spaß beim Nachbacken ❤️

