



Frühstücks-Kekse

Zutaten:

100 g Apfelmus
70 g Haferflocken
30 g gemahlene Mandeln
40 g Sonnenblumenkerne
40 g Rosinen (oder Cranberrys)
2 TL Kokosöl
Zimt

Zubereitung:

Rosinen mit dem Messer grob zerkleinern.
Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen, sodass eine krümelige Masse entsteht.
Mit dem Esslöffel Portionen entnehmen und auf ein Backblech geben. Leicht platt drücken und mit den Händen in eine runde Form bringen.
Im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.

Die Kekse werden beim Abkühlen fest.

