

## Haferkekse

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

2/5 Pk (100g) weiche Margarine  
1 1/2 T zarte Haferflocken  
1 1/2 T Vollkornmehl  
1 TL Natron  
4 gr. EL Zuckerrübensirup  
1/2 T Sojamilch  
1/2 Pk (100g) Rosinen  
1 Pk (100g) gehackte Mandeln oder Nüsse  
1 kl. reife Banane  
Fett für die Form

- Die Margarine gut mit den Haferflocken vermischen, danach das Mehl und Natron zugeben und verrühren.
- Den Zuckerrübensirup reichlich um den Löffel wickeln und zu der Haferflocken-Masse geben.
- Sojamilch, Rosinen und Nüsse/Mandeln zugeben, alles gut verkneten.
- Die Banane pürieren und mit dem restlichen Teig verkneten.
- Den Teig ca. 15 Minuten zugedeckt stehenlassen, damit die Haferflocken quellen können.
- Ein Backblech einfetten und den Teig mit einem Eßlöffel in Häufchen daraufsetzen.
- Bei 175°C ca. 20 Minuten backen.
- Vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



**Hinweis:** Ergibt 1 1/2 Bleche.

**Variante:** Statt der Mandeln oder Nüsse ungesalzene Erdnüsse verwenden.