

## **Gesunde Kekse aus Haferflocken und Wildkräutersamen**

(ohne Zucker, Mehl und Fett)

### Zutaten für ca. 16 Stück

1 große Banane, 120g zarte oder kernige Haferflocken, 1 Handvoll Trockenobst, 1 Vanilleschote, 1 Handvoll Brennnesselsamen und Breitwegerichsamen, (je nach Geschmack gerne noch etwas kleingehackte Nüsse) ein Spritzer Orangensaft

### Zubereitung:

Die Banane zerdrücken, das Trockenobst klein schneiden. Das Mark aus der Vanilleschote kratzen, (evtl. Nüsse klein hacken), ein Spritzer Orangensaft dazu und alle Zutaten mit den Haferflocken vermengen. Am besten mit der Hand, dann wird es zu einem (matschigen) glatten Teig.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Dann kleine Kugeln aus dem Teig formen und plattdrücken. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 – 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Min. backen.