

Banános zabpehelykeksz (cukor nélkül)



Fotó: Csigó László

Hozzávalók:

3 kicsi érett banán (megtisztítva 30-35 dkg)
0,6 dl olaj
3,75 dl (15 dkg) apróbb szemű puha zabpehely
1,25 dl (9 dkg) teljesőrlésű zabliszt
1,25 dl (14-15 szem=10 dkg) kimagvált, apró kockákra vágott aszalt datolya
1,25 dl (6-7 dkg) durvára vágott dióbél
1 kiskanál vaníliakivonat
a sütőpapír lekenéséhez:
1 evőkanál olaj vagy 2 dkg vaj

1. A banánokat meghámozzuk, villával összetörjük, majd turmixgépbe rakjuk és az olajjal teljesen pépesre turmixoljuk, de pürésíthetjük elektromos habverővel is.
2. Átkapargatjuk egy tálba, a zabpehellyel, a zabliszttel, a datolyával, a dióval és a vaníliakivonattal összedolgozzuk.
3. Egy nagytepsit sütőpapírral kibélelünk, egy kevés olajjal vagy vajjal lekenjük. Ráhelyezünk egy nyél nélküli 7 centi átmérőjű, olajjal belülről körbekent pogácsaszaggatót. 1 evőkanálnyi masszát beletöltünk, egyenletesen ellapítjuk. Ugyanígy formázzuk meg a többi kekszet is. Kb. 12 darab lesz belőle.
4. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 175 °C) 20-22 perc alatt megsütjük.

12 darab

Banános zabpehelykeksz (cukor nélkül)

Elkészítési idő: 45 perc

Egy darab: 188 kcal