



Natürlich Portugal.

BANANENBROT BÄLLCHEN

Perfekt für alle, die ohne großen Aufwand etwas Leckeres zaubern wollen!

ZUTATEN FÜR CA. 40 STÜCK

250 g Haferflocken, gemahlen

100 g Mandeln, gemahlen

4 reife Bananen

4 EL Mandelmus

1/2-1 EL Zimt

Flor de Sal

Saaten nach Belieben (z.B. Leinsamen, Sesam, geschälte Hanfsamen)

ZUBEREITUNG

1. Die reifen Bananen mit Mandelmus und Gewürzen fein pürieren.
2. Gemahlene Haferflocken und Mandeln dazugeben und alles sorgfältig miteinander vermengen. Es sollte eine gut formbare Masse entstehen. Ist die Mischung zu weich, noch 1-2 EL Haferflocken hinzufügen.
3. Nun mit befeuchteten Händen Kugeln formen und diese nach Belieben in den Saaten wälzen. Fertig! Die Bällchen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage genießen.

TIPP: Die Bananenbrot Bällchen lassen sich auch einfrieren und nach Bedarf auftauen. So hast du immer einen kleinen Snack parat!

BOM APETITE!