



WWF zum Anbeißen Bananen-Hafer-Kekse

Gefühlt reifen Bananen in Lichtgeschwindigkeit. Vor allem, wenn man sie zusammen mit Äpfeln lagert. Die nämlich strömen ein Gas aus, das die krumme Frucht noch schneller reifen lässt. Wie auch immer: Auch eine braune Banane ist eine gute Banane. Sie ist noch süßer und eignet sich wunderbar als alternatives Süßungsmittel. Außerdem ist sie ein tolles Bindemittel. Damit sind schon zwei Gründe genannt, die sie unbedingt zum Backen qualifiziert. Mischt man sie mit Haferflocken, verwandelt sie sich im Handumdrehen in Last-minute-Kekse. Dazu muss man nicht einmal Zucker und Eier im Haus haben.

Zutaten für 2 Bleche:

-  2 reife Bananen
-  160 g Haferflocken
-  1 TL Zimt
-  100 g Cranberries (alternativ Rosinen, Datteln oder Feigen)



Bevorzuge
zertifizierte
Lebensmittel,
am besten Bio.



WWF-Tipps

Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich.

Gönne dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch.

Greife zu regionalen & saisonalen Lebensmitteln.

Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.

Gönne dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.

Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.

Zubereitung

1. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Haferflocken, Zimt und Cranberries hinzugeben und gut durchkneten.
3. Kleine Häufchen des Teigs auf ein Backblech geben und vorsichtig platt drücken. Das ist besonders wichtig, denn die Kekse neigen dazu, eine gummiartige Konsistenz zu bekommen, wenn sie zu dick sind. Dünn jedoch sind sie schön knusprig.
4. 15 Minuten bei 180° C (Ober-/Unterhitze) backen. Fertig!



Guten Appetit!

Traurig. Obst steht ganz oben auf der Liste der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Dabei wären laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ bereits heute über 1,5 Millionen Tonnen vermeidbar, wenn alle Beteiligten vom Acker bis zum Teller sorgsamer (das heißt zumeist: überlegter) mit diesen Lebensmitteln umgehen würden. Ob krumm oder fleckig, zu klein oder zu groß, nicht mehr ganz frisch oder runzlig – aus altem Obst lassen sich wunderbare Köstlichkeiten zaubern.