

# Linsenkekse



## Zutaten

- 150 g Tellerlinsen
- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Ahornsirup
- 100 g Butter
- 1 Banane, Karotte oder Stück Kürbis
- 1 Ei
- 60 g Kokosflocken
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Piment
- 50 g Pekannüsse
- 100 g Haferflocken



1. Braune Tellerlinsen entweder im Mixer zu Mehl verarbeiten und in 350 ml Wasser kurz einweichen oder Linsen ca. 45 Minuten kochen und anschließend pürieren.

2. Obst/Gemüse pürieren bzw. raspeln. Alle Zutaten vermengen, Pekannüsse zerkleinern. Mit Kokos- und Haferflocken unterrühren.



3. Mit einem Löffel häufchenweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 160 °C backen.

## Tipps

- ★ Gesund & gut für den Hunger zwischendurch!

