



Bananen-Weizen-Bällchen

Zutaten:

- 100g Weizenkeime
- 3 Bananen, mittelreif
- 50g Früchtemüsli
- 50g Haferflocken
- 50g geschroteter Leinsamen
- 80g Traubenzucker

Zubereitung:

Die mittelreifen Bananen werden geschält und mit der Gabel zerdrückt, sodass ein Mus entsteht.

Das Bananenmus wird zusammen mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermengt.

Ist die Teigmasse zu trocken, wird sie mit etwas Wasser verflüssigt.

Nun formt man Zehnschilling grosse Bällchen und legt diese auf ein Backblech.

Bei 100 °C werden sie etwa 30 Minuten gebacken.

Haltbarkeit: 2 Tage