

Süße Frühstückstaler mit Quinoa und Zucchini - clean

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Taler

4 Esslöffel Erdnussmus
2 Esslöffel Honig
1 reife Banane
1 Ei
1/2 Vanilleschote
2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
50 g kernige Haferflocken
40 g Quinoa
1 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Zimt
1 Prise(n) Muskat
1 Prise(n) Salz
1 Zucchini
2 Esslöffel Chia-Samen
120 ml Wasser

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Abends vorbereiten, morgens sofort vernaschen - ob kalt oder warm, mit diesen süßen Talern lassen sich auch Frühstücksmuffel morgens zum Naschen überreden. Dank Zucchini im Teig werden sie super saftig und bekommen durch Honig und Erdnussmus eine süße Note.

So einen Taler kann man sich morgens immer schnell schnappen und notfalls unterwegs verputzen.

- 1 -

Quinoa waschen, in einem kleinen Topf mit Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Abseihen und beiseitestellen.

- 2 -

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 3 -

Zucchini grob raspeln. In ein Sieb geben, überschüssige Flüssigkeit mit den Händen gut ausdrücken und abtropfen lassen.

- 4 -

Für die Taler Vanilleschote auskratzen. Banane schälen und grob zerkleinern. Mit einem Stabmixer Vanillemark, Erdnussmus, Honig, Banane und Ei zu einer cremigen Masse pürieren.

- 5 -

Leinsamen, Haferflocken, Quinoa und Backpulver unterrühren. Mit Zimt, Muskat und Salz würzen. Zucchini nochmals ausdrücken und zusammen mit Chia-Samen unter den Teig heben.

- 6 -

Teig esslöffelweise auf das Backblech geben und zu runden, keksgroßen Talern formen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Taler abkühlen lassen und vorsichtig vom Backpapier lösen.

Süße Frühstückstaler mit Quinoa und Zucchini - clean