



## Vegane und glutenfreie Schokokekse



*glutenfrei*

**Aus Avocado, Banane, Kakao und Hirseflocken könnt ihr vegane Schokokekse backen, die sich super für das Baby zum Knabbern eignen.**

Vielleicht habt ihr ja schon mal gehört, dass ihr aus einer Avocado, Kakao und einer Banane einen tollen gesunden Schokobrei selber machen könnt? Wir haben mal etwas experimentiert und Hirseflocken unter den Schokobrei gerührt. Dann ging es ab in den Backofen und nach 25 Minuten hatten wir zarte Schokokekse ohne Zucker, die zudem vegan und glutenfrei sind. Mein 5-jähriger Sohn und meine 2-jährige Tochter haben sie gleich verschlungen und auch der Herr des Hauses findet sie sehr gut. Sie sind sehr weich und euer Baby wird sie gern knabbern

- 1 Avocado
- 2 Bananen
- 1 EL schwach entölten Kakao
- 1 Tasse Hirseflocken

Das Zubereiten der veganen und glutunfreien Schokokekse ist kinderleicht und mein Sohn macht es schon fast alleine. Zuerst bereitet ihr aus Avocado, Banane und Kakao einen [Schokobrei](#) zu.



Nun rührt ihr eine Tasse Hirseflocken unter.



Gebt mit Hilfe eines Löffels dann kleine Kleckse auf ein Backblech (Backpapier nicht



vergessen). Bei 175°C haben wir die Schokokekse dann für 20-25 Minuten backen lassen, wobei ich sie zwischendurch auch mal gewendet habe.



### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>