



Bananbollar

Antal: recept_2019_02_17

Sugen på nått lättlagat till frukost, mellanmål eller tv-snack? Då kan dessa bananbollar vara nått för dig!

Pris: 1 kr

3 bananer
4 dl havregryn
1 dl krossade valnötter
1 msk kanel
3 msk kokosflingor
0,5 tsk salt

Sätt igång ugnen på 175 grader.

Mosa de mogna bananerna i en skål med en gaffel.

Hacka valnötterna fint och häll de sedan i skålen med övriga ingredienser.

Rör runt med en slev tills allt blandats till en jämt smet.

Ta en del och rulla mellan händerna till en boll som du lägger på en bakplåtspappersförsedd plåt. Smeten räcker till ca. 10 bollar, beroende på hur stora du vill ha de.

Grädda i mitten av ugnen i ca. 10 minuter.

Bollarna går fint att förvara i en (glas-)matlåda i kylan och äta av under veckan.