

Dattel-Bananen-Törtchen ohne Mehl und ohne Zucker



Das brauchst du:

200 g gemahlene Mandeln bzw. Mandelmehl

2 Teelöffel Backpulver

5 Esslöffel Kakao

Etwas Zimt

3 Eier

1 reife Banane

150 g Datteln

Evtl. etwas Milch

So machst du's richtig:

- 1.) Entkerne die Datteln (alternativ kannst du Datteln kaufen, die bereits entkernt sind).
- 2.) Überbrühe sie mit heißem Wasser und lasse die Datteln 15 Minuten quellen.
- 3.) Heize den Backofen auf 180 Grad Oberhitze/Unterhitze vor.
- 4.) Rühre in der Zwischenzeit die 3 Eier schaumig.
- 5.) Schüttele nun den Großteil des Dattelwassers ab. Einen kleinen Teil musst du bei den Datteln lassen.
- 6.) Nimm nun einen Pürierstab und püriere die Datteln zu einem Püree.
- 7.) Gib die Banane hinein und püriere nochmals.
- 8.) Gib nun das Püree in die Eiermasse.
- 9.) Mische das Backpulver und das Mandelmehl und gib dieses Gemisch ebenfalls in die Eiermasse.
- 10.) Gib den Kakao und den Zimt dazu und rühre das Ganze zu einem Teig.
- 11.) Falls notwendig, musst du etwas Milch in den Teig geben (falls er zu fest sein sollte).
- 12.) Gib den Teig in Muffinformen und backe ihn für 20 Minuten.
- 13.) Lass die Törtchen kalt werden und nimm sie aus den Formen.