

Hafer-Bananen-Riegel



Zutaten für ca. 10 Riegel

- 100 g Datteln
- 100 g gehackte Walnüsse
- 100 g Haferflocken
- 50 g Kokosnussflocken
- 2 sehr reife Bananen
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Salz



Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor und legen sie Backpapier auf ein Backblech. Zerkleinern Sie die Datteln zusammen mit den Bananen mit dem Pürierstab oder im Mixer. Fügen Sie jetzt alle trockenen Zutaten zu der Masse hinzu und vermischen Sie alles, bis sich ein klebriger Teig ergibt. Geben Sie die Teigmasse auf das Blech, bis sie gleichmäßig verteilt und ca. 1,5 cm hoch ist. Sie können auch eine Müslibackform nutzen. Backen Sie den Teig ca. 25 bis 30 Minuten – bis die Oberseite leicht gebräunt ist und ein eingesteckter Zahnstocher fast sauber herauskommt. Vor dem Zerschneiden vollständig abkühlen lassen!

Guten Appetit 😊