

MÜSLI-RIEGEL – GESUNDER SNACK

Obst & Kerne



ZUTATEN*

Für ca. 12 Stück:

- 1 Tasse feine Haferflocken
- 2 Handvoll gehackte Cashewkerne
- 1/2 Tasse Kernmischung (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ...)
- 1/2 Tasse fein gehackte Trockenfrüchte (bunt gemischt oder auch nur z.B. Cranberries)
- 1/2 TL Zimt
- 2 kleine, reife Bananen

ZUBEREITUNG

*Die Zutaten sind hier eine sehr ungefähre Angelegenheit. Am besten einfach darauf schauen, dass eine Masse entsteht, die schön zusammenklebt, aber nicht zerfließt.

- Ofen auf 160 Grad vorheizen.
- Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermengen. Bananen pürieren und unterheben.
- Dann die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1 cm dick ausstreichen. Ein schönes Rechteck formen und alles sehr gut andrücken, damit die Riegel anschließend nicht auseinanderfallen.
- Ca. 20 Minuten (oder bis die Ränder goldbraun werden) backen. Etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig in Riegel schneiden. Dann komplett fertig auskühlen lassen, am besten über Nacht. Zum Aufbewahren in eine Blechdose packen.
- Auf Wunsch für die etwas schärfere Variante noch etwas Ingwer einarbeiten.