

BANANEN-HAFERFLOCKEN-LEINSAMEN-RIEGEL

ZUTATEN (ca. 8 PORTIONEN)

- 120g Banane ohne Schale
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Erdnussmus
- 30g Pekannüsse oder andere Nüsse, klein gehackt
- 100g Haferflocken, fein
- 20g Walnüsse, klein gehackt
- 20g gehackte Mandeln
- 15g geschrotete Leinsamen
- 0,5 TL Zimt
- 2 Prisen Salz

Außerdem:

weitere Kokosöl zum fetten und eine Auflaufform 24x18 cm



ZUBEREITUNG

1. Zunächst die feuchten Zutaten:
Banane in einer Schüssel gründlich zerdrücken und mit Kokosöl, Ahornsirup und Erdnussmus vermengen.
2. Dann die trockenen Zutaten:
Alle trockenen Zutaten in eine zweite Schüssel geben und gründlich vermengen.
Anschließend die trockenen Zutaten zu der Bananen-Mischung geben und gründlich unterheben.
3. Eine Auflaufform mit Kokosöl fetten und die Masse hineingeben.
Gleichmäßig verteilen und festdrücken, so dass die Oberfläche möglichst glatt ist.
4. Die Masse bei 140°C Umluft 35 Minuten backen.
Anschließend kurz abkühlen lassen. Dann in Riegel schneiden, mit dem Pfannenwender aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter weitere 15 - 30 Minuten abkühlen lassen. Die Riegel härten beim abkühlen noch nach.

Tipp: Lager die Riegel in einer Tupperdose oder einem Glasgefäß im Kühlschrank - so bleiben sie bis zu einer Woche lang frisch.

NAHRWERTE PRO RIEGEL:

174 kcal, 5g Eiweiß, 13g Kohlenhydrate, 11g Fett