



Portion
Ca. 16 Stück

Müsliriegel mit Haferflocken

Zutaten

- 2 reife Bananen
- 200 g Haferflocken
- 4 EL Kokosfett
- 2 - 3 EL Reissirup
- 6 EL Erdnussmus
- Zimt, Vanilleextrakt
- **Toppings:** 1 Handvoll Mandeln
1 Handvoll blanchierten Pistazien
1 EL Schoko-Drops



Zubereitung

- Die Bananen zerdrücken und mit Haferflocken, Kokosfett, Reissirup, Erdnussmus und den Gewürzen gut durchmischen. Es soll dabei eine homogene Einheit entstehen.
- Die leicht klebrige Masse in einer Müsliriegel-Silikonform verteilen. Optional könnt ihr die Masse auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verstreichen.
- Die Nüsse grob hacken und auf den Riegel verteilen. Optional mit ein paar Schoko-Drops garnieren.
- Die Riegel im vorgeheizten Backofen rund 25 Minuten bei 170 Grad backen, bis sie leicht braun sind und köstlich duften.
- Silikonform auskühlen lassen und dann die Riegel aus der Form stürzen. Auf dem Backblech solltet ihr die Masse ebenfalls komplett erkalten lassen und danach mit einem scharfen Messer teilen.
- Euer wohliges Glück genießen.
Sollten Riegel übrig bleiben, dann ab in die Blechbüchse damit.

