CRANBERRY BANANEN MÜSLIRIEGEL

(Brotzeit & Snack)

Die selbstgemachten gesunden Müsliriegel für Zwischendurch

Rezept für: 10 Müsliriegel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

2 Bananen, zerquetscht
200g Haferflocken
50g Kokosflocken
50g Mandelblättchen
50g Bananenchips, grob gehackt
50g Sonnenblumenkerne
80g Cranberries

1 TL Kokosfett
4 EL Ahornsirup
Vanillearoma
1 Prise Himalaya Salz

Anleitung

1. Die Bananen mit einer Gabel zudrücken und mit den Haferflocken vermengen.
2. Das Kokosfett schmelzen und mit allen anderen Zutaten, außer der Schokolade, vermischen.
3. In eine quadratische Kuchenform (ausgelegt mit Backpapier) pressen, so dass ein circa 2-3cm hohes Rechteck entsteht.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für circa 20 Minuten backen und dann 10 Minuten auskühlen lassen.
5. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen.
6. In 10 gelichgroße Riegel schneiden und mit der Schokolade verzieren.

TIP

• Ihr könnt natürlich auch eine runde Kuchenform nutzen und dann Dreiecke rausschneiden.
• Die Müsliriegel halten sich locker ein paar Tage. Am besten wickelt ihr sie einfach in etwas Butterbrotpapier ein. Nicht in eine Dose packen oder ähnliches, da die Riegel sonst weich und gummiartig werden.
• Die Nüsse könnt Ihr natürlich nach eurem Geschmack tauschen und variieren.