

Müsliriegel

Zutaten | 4 Portionen

180 g	Butter
180 g	Ei
60 g	Brauner Zucker
300 g	Haferflocken
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz
2	Bananen
60 g	Mandeln
30 g	Walnüsse
30 g	Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

Zubereitungszeit: 45 Min., Backzeit: ca. 45 Min.

Zubereitung:

- Butter, Ei und braunen Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen,
- Haferflocken, Zimt und Salz und unterrühren.
- Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Mandeln, Walnüsse und Sonnenblumenkerne grob hacken.
- Bananenmus, gehackte Mandeln, Nüsse und Kerne unter die Haferflockenmasse mischen.
- Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech fingerdick verstreichen und im Ofen bei Umluft 170 °C ca. 30 – 40 Minuten backen.
- Nach dem Abkühlen die Masse in Riegel schneiden.

Tipp:

Mandeln und Walnüsse können auch durch Haselnüsse oder andere Nussmischungen ersetzt werden. In Pergamentpapier verpackt sind die Müsliriegel mit frischem Obst und einem Glas Milch ein leckerer, vollwertiger Pausensnack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
393 kcal	25,8 g	36 g	26 g	23 mg

