

Müsliriegel

i Dieser Müsliriegel ist ein echter Power-Snack, der dir neue Energie gibt, um durch den Tag zu kommen. Müsliriegel zählen aufgrund ihres hohen Ballaststoffanteils als gesündere Alternative zu anderen süßen Snacks. Im Gegensatz zu den gekauften Müsliriegeln ist dieser selbstgemachte Riegel glutenfrei, vegan, mit gesunden Fetten und natürlich gesüßt.

Zutaten für 5 Stück

- 3 große, reife Bananen
- 3 Tassen Feine Haferflocken (normale oder glutenfreie)
- 1/4 Tasse Gehackte Mandeln
- 1/4 Tasse Getrocknete Aprikosen
- 1/4 Tasse Getrocknete Datteln
- 1 TL Vanille, Zimtpulver nach Belieben

Die Bananen im Mixer pürieren, mit den Haferflocken, Mandeln, Aprikosen, Datteln, Vanille und Zimt gut vermengen. Ein etwa 22 x 16 cm großes Backblech mit Backpapier auslegen und mit der Mischung 2 cm hoch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25 - 35 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden.

Zubereitungszeit: 50 min.

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
354	7,95 g	8,81 g	62,85 g



Tipp: Dieser gesunde Snack lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen. Die Riegel halten sich einige Tage im Eiskasten. Auch kann man die Zutaten je nach Geschmack variieren.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/WNDYBPR>