



Power Müsliriegel

Zutaten:

150 kernige Haferflocken
40 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
80 g brauner Zucker
50 g Cranberries
6 EL Kokosraspeln
1 EL Leinsamen
1/2 TL Backpulver
1 kleiner TL Zimt
1 Prise Salz
60 g Kokosöl
2 reife Bananen
60 ml Milch



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl im Topf schmelzen und mit der Milch hinzugeben. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und unter die Masse mischen. Den Teig in eine gefettete Back- oder Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) streichen und die Riegel bei 180°C Umluft für ca. 35 Minuten backen. Die Riegel sollten außen eine leicht braune Farbe haben und innen noch soft sein. Nach dem Abkühlen in Streifen schneiden und in einer Dose aufbewahren.

Tipp:

Ersetze die Cranberries durch andere Trockenfrüchte wie z.B. Mango, Pflaumen, Äpfel oder Aprikosen, du kannst die Früchte auch mischen. Statt Leinsamen geht auch 1 EL Chiasamen. Das Kokosöl kann durch ein anderes neutrales Öl was du auch sonst zum Backen verwendest ersetzt werden, Kokosöl gibt jedoch einen feinen Geschmack.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de