

GESUNDE RIEGEL MIT GERÖSTETEN BANANEN

DESSERT, FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

- 3 reife Bananen
- 2 Tassen glutenfreie Haferflocken
- ½ Tasse geschrotete Leinsamen
- ½ Tasse Datteln (ca. 10 Stück)
- ½ Tasse Mandeln
- ½ Tasse Cashewnüsse
- 2 EL Cashewmus
- 2 TL Zimt
- Prise Meersalz
- ¾ Tasse Mandelmilch

ZUBEREITUNG

Die Bananen in kleine Stück schneiden und bei 180 Grad Umluft etwa 20 min backen. Mit auf das Blech kommen die Mandeln und Cashewkerne, diese werden ebenfalls mitgeröstet. Backen und abkühlen.

In den Food Processor kommen jetzt die gerösteten Nüsse mit den Haferflocken und den Datteln. Diese werden jetzt ein wenig zerkleinert. Aber es sollte keine Paste entstehen. Als nächsten Schritt die geschroteten Leinsamen, Cashewmus, Zimt, Meersalz und die gebackenen Bananen hinzugeben und weiter mixen.

Die Masse in einer Schüssel füllen und langsam die Mandelmilch hinzugeben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech drücken und bei 180 Grad etwa 20 min backen.

Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.
Im Kühlschrank aufbewahren.

