

Müsliriegel – eine leckere Alternative

Zutaten (ca. 16 Riegel)

150 g reife Bananen
200 g Haferflocken
2 EL gepufftes Quinoa
100 ml Milch
1 EL Mandelmus
Zimt
20 g Mandelsplitter
15 g Rosinen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° Grad (Ober/Unterhitze) vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und nach Belieben Zimt dazugeben.
3. Den Teig gleichmäßig in der Backform verteilen und glatt streichen.
4. Im Ofen ca. 20 Minuten backen - vollständig abkühlen lassen und in ca. 16 gleichgroße Riegel schneiden.

