

Die weltbesten Hafer-Banane-Riegel

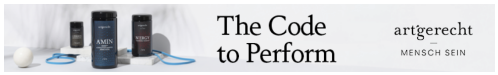
Niveau

Einfach

★ ☆ ☆

Zutaten

- 200g feine Haferflocken
- 50g Mandeln (gehobelt)
- 1 TL Zimt
- 4 Datteln
- 3 reife Bananen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Chiasamen
- 3 EL Kokosöl



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bananen zusammen mit den Datteln und dem Kokosöl in den Mixer geben und fein pürieren. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. Die Bananen-Dattel-Masse hinzugeben und alles gut umrühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Masse ca. 1,5-2cm hoch streichen. Dabei mit einem Messer oder Pfannenwender die Kanten gerade drücken, damit ihr am Ende auch gerade Riegel schneiden könnt!

© 2026 TIME2TRI GmbH