



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Bananen-Hanf-Müsliriegel mit Schokoglasur

Zutaten:

- 2 Tassen Haferflocken (kleines Blatt)
- ½ Tasse geschälte Hanfsamen
- 2 EL Kakao Nibs
- ½ Tasse getrocknete Bananen
- 1 Banane
- ½ Tasse Quinoa Pops
- ¼ Tasse Reissirup + 3 EL Honig
- 1/3 Tasse Bio-Hanföl

Zubereitung:

Das Backrohr auf 140°C Heißluft vorheizen.

Die Bananen gemeinsam mit dem Bio-Hanföl und dem Reissirup in einem hohen Gefäß pürieren. Die getrockneten Bananen in kleine Stückchen hacken. Anschließend in einer großen Schüssel die Kakao Nibs, die Haferflocken, die Quinoa Pops, die Bananen Stückchen und die Hanfsamen gut durchmischen. Nun nach und nach, unter ständigem Rühren die pürierte Masse einrühren, Wichtig ist, dass alles ordentlich vermischt ist. Nun entweder ein ½ Blech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und dann die Masse gleichmäßig darauf verteilen. In das vorgeheizte Backrohr geben und für ca. 40 Minuten backen. Im Anschluss vorsichtig gleichmäßig große Riegel schneiden und auskühlen lassen. Dann je nach Belieben in Schokoladenglasur tunken.

Fertig und ideal für Zwischendurch!