



MÜESLIRIEGEL

ZUTATEN

- 100 g** Mandeln
- 100 g** Sonnenblumenkernen
- 50 g** Sesam
- 2** sehr reife Bananen
- ½** Vanillestengel
- 100 g** natives Kokosöl
- 100 g** Honig
- 100 g** Trockenfrüchte
- 200 g** Haferflocken

ZUBEREITUNG

1. Mandeln, Sonnenblumenkerne und Sesam in den Mixtopf geben ca. 5 Sek. / Stufe 5 klein hacken. Umfüllen.
2. Backofen auf 175 C°, Umluft vorheizen
3. Bananen, Vanillestängel, Kokosöl und Honig in den Mixtopf geben, 10 Sek. / Stufe 7 pürieren.
4. Trockenfrüchte zur Masse geben, 6 Sek. / Stufe 5,5 vermischen
5. Haferflocken und die Mandel-, Sonnenblumen-, Sesam-Masse beifügen. Die Masse 1 Min. auf Teigstufe kneten
6. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse auf das Papier streichen, ca. 1 cm dick, rechteckig
7. 25 Min. in der Mitte des Backofens backen
8. Nach dem Backen 5 Min. abkühlen lassen, in die gewünschte Form schneiden