



MÜESLIRIEGEL

ZUTATEN

100 g Mandeln
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
2 sehr reife Bananen
½ Vanillestängel
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