

Bananen-Hafer-Riegel

Zutaten:

für 20 Stück:

450g Haferflocken (fein)

130g Erdnussmus

100g getrocknete Aprikosen

4 Bananen

optional:

gehackte feine Bitterschokolade

gehackte Nüsse

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

Geschälte Bananen zusammen mit dem Erdnussmus fein pürieren,

Haferflocken und fein gehackte Aprikosen unterrühren.

Ggf. gehackte Schokolade oder Nüsse unterrühren und mit Zimt abschmecken.

Die Masse auf das Backblech geben und glatt streichen.

Ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen, herausnehmen,

etwas abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Nach belieben mit flüssiger Schokolade bestreichen.

Luftdicht und kühl aufbewahrt ca. 1 Woche haltbar.

