

# VEGANE ERDBEER Müsli-Riegel

Ganz einfach und gesund selbst zubereiten.



## Zutaten (für 12 Stück)

- 3 Bananen (reif)
- 80 g Softdatteln + 50 ml Hafermilch
- 100 g Mandelmus
- 5 EL flüssiges Kokosöl
- 250 g Haferflocken
- 50 g gepuffter Quinoa oder Puffreis
- 120 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 20 g Erdbeer-Fruchtchips

## Zubereitung:

Ofen auf 150 °C Heißluft vorheizen.

Backform mit 24 x 24 cm mit Backpapier auslegen. Evtl. Rand fetten.

Mixt zunächst aus den entsteinten Soft-Datteln und der Hafermilch eine Art Honigmasse. Nun gebt ihr die Bananen, das Mandelmus und das Kokosöl dazu, bis alles einen Brei ergibt.

Habt ihr alle feuchten Zutaten gut vermengt kommen die trockenen Zutaten dran. Holt Euch am besten eine extra Schüssel und wiegt die trockenen Zutaten dort ab. Dann gebt ihr diese zu den feuchten Zutaten und rührt mit einem großen Löffel so lange, bis alle Zutaten verkleben.

Die Masse füllt ihr nun in die vorbereitete Backform und drückt die Oberfläche gut an. Nun wandert das Ganze für 25 Min. in den Ofen.

Nach dem Backen drückt ihr die Oberfläche nochmal glatt und lasst die Masse in der Form auskühlen, bevor ihr sie in Stücke schneidet.