Schoko-Bananen-Müsliriegel

Das Rezept von den Schoko-Bananen-Müsliriegel ist perfekt wenn sich der kleine Hunger meldet. Die weichen und saftigen Riegel sind somit auch ein toller Wegbegleiter.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

300 g	Haferflocken (kernige)
50 g	Walnüsse (gehackte)
50 g	Mandeln (gehackte)
2 Stk.	Bananen (reife)
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz
1 Stk.	Ei
175 g	Butter (sehr weiche)
100 g	brauner Zucker
75 g	Honig (flüssigen)
Nach Belieben	Schokoladendrops

Zubereitung

1. Für die **Schoko-Bananen-Müsliriegel** als erstes eine Auflaufform oder ähnliches (ca.30x20cm) mit Backpapier auslegen und den Ofen auf ca. 175°C Umluft vorheizen.

2. Dann die Haferflocken, die Walnüsse, die Mandeln, den Zimt, das Salz, den braunen Zucker und die Schokoladendrops in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

3. Nun die Bananen in einer weiteren Schüssel, mit einer Gabel zu feinen Mus zerdrücken.

4. Jetzt das Ei, die sehr weiche (fast flüssige) Butter und den Honig unter das Bananen-Mus rühren.

5. Danach das verrührte Mus zu den restlichen trockenen Zutaten geben und gründlich miteinander verrühren.

6. Anschließend die Masse in die Form geben, glatt streichen und dabei etwas andrücken, und im Ofen ca. 35 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten die Form mit einem Stück Alufolie oder Backpapier abdecken, damit die Müsliriegel nicht zu dunkel werden. Letztendlich nach dem Auskühlen das Gebäck in ca. 14 Stücke bzw. Riegel schneiden.

Tipp

Die Müsliriegel am besten in einer Dose mit Deckel aufbewahren, dann bleiben sie länger weich und saftig.