

Bananen-Dattel-Müsliriegel

Der Apfel fällt bekanntlich nicht weit vom Stamm. Und so verwundert es mich eigentlich nicht, dass ich einen absoluten Süßschnabel zur Welt gebracht habe. Ich liebe Snacks und vor allem liebe ich es zu naschen. So auch Flynn – je süßer desto besser! Aber so richtig wohl fühle ich mich nicht, ihm täglich den Wunsch nach Schokolade, Keksen und Gummibärchen zu erfüllen. So kam ich auf die Idee, einen Nachmittagssnack zu machen, der keinen Zucker enthält, aber bitte trotzdem klebrig süß ist. Und was bitte ist süßer als Datteln und reife Bananen? Beides zusammen ergibt mit Haferflocken, Mandeln und, für alle die es nicht lassen können (so wie ich), etwas Schokolade einen nahrhaften Snack, der sich trotzdem wie Naschen anfühlt.

Zutaten für 12 Stück

- 250 gr - Haferflocken
- 130 gr - Datteln, entkernt
- 3 - Bananen
- 70 gr - Kokosöl, geschmolzen
- 50 gr - Schokodrops
- 30 gr - Mandeln, gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Datteln in eine Küchenmaschine geben und für 30 Sekunden mixen, bis ein Dattelmus entstanden ist.
3. Die Bananen schälen und mit einer Gabel quetschen.
4. Nun alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine rühren, bis sich alles gleichmäßig miteinander vermengt hat.
5. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Hafermasse daraufgeben. Mit den Händen zu einem Quadrat formen, das in etwa 1,5 cm hoch ist.
6. Nun das Backblech in den Ofen schieben und für 25 Minuten backen.
7. Anschließend komplett abkühlen lassen, bevor das Quadrat in ungefähr 12 gleichgroße Müsliriegel geschnitten wird.
8. Die Müsliriegel im Kühlschrank aufbewahren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia