

Pausen- Riegel mit Banane

- 1 1/3 reife Banane mit der Gabel zerdrückt (ca. 150g)
- 25-50g Pekan *oder Mandeln* fein gehackt
- 25 g Pistazien *oder Cashew* fein gehackt
- 150g getrocknete Mango (*oder Cranberries, Datteln*-> dann evtl. Süsstoff reduzieren, Feigen, Birnen, Aprikose....) fein geschnitten
- 75g zarte Haferflocken (*wenn grobe verwendet werden müssen sie im Mixer zerkleinert werden*)
- 50g Vollkorn Dinkel *oder Ruchmehl*
- 1 Prise Salz
- 75g Honig (am besten ist milder Honig wie Griechischer oder Akazien)
- 3-4 EL Ahornsyrup (*kann auch durch Stevia oder Braunen Zucker ersetzt werden*)
- 1 gehäuften EL Zucker



Alles mischen und der „Teig“ in eine Form von 20-25 cm streichen

In der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens mit Ober und Unterhitze für 40-50 Minuten backen

->Wenn kein Ahornsyrup verwendet wird bei 200 Grad Ober und Unterhitze für 20-25min

Nach dem Backen gleich in Riegel schneiden und auf dem Gitter noch ganz auskühlen lassen

In luftdichter Dose haltbar für ca. 3 Wochen kann auch gut eingefroren werden



Der fotografierte Riegel besteht aus:

50 g Sonnenblumenkernen

150g Datteln Honig und Ahornsyrup (Zucker wurde weggelassen)