

MACH MIT!

12

SO MACHST DU... NUSSIGE MÜSLIRIEGEL!

Du hast reife Bananen, die fast schon matschig sind? Kein Problem! Mach daraus zusammen mit Nüssen, Haferflocken und Honig doch einfach ein paar leckere Müsliriegel. So funktioniert's!



1. Benutze einen Stabmixer, um die Haselnüsse und Mandeln auf beliebige Größe kleinzuhacken. Stücke, die dir noch zu groß sind, kannst du mit einem Messer kleinschneiden. Lass dir gerne von einem Erwachsenen helfen.

2. Schäle die Bananen und drücke sie mit einer Gabel zu einem Brei. Füge anschließend die anderen Zutaten hinzu, also den Honig, die Nüsse, die Schokolinsen und die Haferflocken.

3. Rühre alles gut zusammen, damit eine feuchte, klebrige Masse entsteht. Nimm davon einen Klecks, der etwa so groß ist wie ein Tischtennisball. Presse ihn zu einer Kugel und forme ihn auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech zu einem länglichen Müsliriegel.

4. Heize den Backofen auf 150 Grad Umluft und schiebe das Blech auf die mittlere Schiene. Lasse die Riegel 10 bis 15 Minuten lang backen und bitte dann einen Erwachsenen, dir beim Wenden der Riegel mit einer Backschaufel zu helfen. Hole nach 5 weiteren Minuten Backzeit das Blech heraus und lasse die auf beiden Seiten goldbraun gebackenen Riegel auf einem Kuchengitter abkühlen.



DAS BRAUCHST DU:

- 150 g Haferflocken
- 50 g Haselnüsse (gehackt)
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 2 reife Bananen
- 1 EL Honig
- 20 g Schokolinsen

TIPPI!

- Du kannst statt Mandeln und Haselnüssen auch Walnüsse oder Cashewnüsse verwenden und je nach Geschmack zusätzlich noch Rosinen oder Cranberrys untermischen.

FERTIG SIND DIE MÜSLIRIEGEL!