Müsliriegel

***Zutaten***

-2 große Bananen

-1 EL Ahornsirup

-190g Haferflocken

-80g getrocknete Cranberries

-50g Walnüsse

-50g Sonnenblumenkerne

-50g Kürbiskerne

-50g Mandelsplitter

-1 TL Zimt

-1 Prise Salz

***Zubereitung***

Heize zuerst den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vor. Leg eine Auflaufform mit Backpapier aus. Zermatsche dann die Bananen mit einer Gabel und vermische sie mit Ahornsirup.

Hacke Walnüsse und Cranberries klein. Gib sie zusammen mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Mandelsplittern zu den Bananen. Dann bestreust du die Masse mit Zimt und einer Prise Salz. Das vermischst du gut miteinander.

Die Masse füllst du in die Auflaufform und drückst sie mit dem Löffel fest. Das Ganze kommt dann für 25 Minuten ins Backrohr.

Nach 10 Minuten auskühlen nimmst du das ganze aus der Form und in Müsliriegel schneidest.