

Riegelweise Energie: Bananen-Feigen-Riegel mit Zimt

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Masse in einen rechteckigen Backrahmen füllen, bis in die Ecken verstreichen und gut platt drücken. 1 Stunde kalt stellen.

- 3 -

Backrahmen vorsichtig abheben und die Masse in gleich große Riegel schneiden.

Zutaten für 10 Riegel

100 g getrocknete Feigen
2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuss
1 kleine Banane
1 Handvoll Buchweizensprossen
1 Prise(n) Meersalz

Zeit für eine neue Liebe: Banane und Feige haben sich gesucht und gefunden. Gepaart mit einer Prise Zimt und Muskat sind sie das neue Traumpaar in der Welt der süßen Snacks und Energieriegel. Super süß, super bananig und mit dem würzigen Kick macht dieser Riegel am Morgen dich fit für den Tag.

Noch mehr Power? Diese 8 knusprigen Energieriegel laden deine Kraftreserven schnell wieder auf.

- 1 -

Alle Zutaten in einem Food Processor mixen, bis eine feste Masse entsteht.

- 2 -