

Schoko-Bananen-Müsliriegel selber machen - so geht's

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

7
Std.

NIVEAU



Zutaten für 16 Riegel

3 Tasse(n) Dinkelflocken
 3 Stück (reife) Bananen
 4 Esslöffel Mandelmus
 3 Esslöffel Kokosöl
 1/2 Tasse(n) Leinsamen
 1/2 Tasse(n) Schokochips
 1 Teelöffel Zimt
 2 Esslöffel Couvertüre (Vollmilkschokolade)
 1/2 Tasse(n) Ahornsirup
 1/2 Tasse(n) (gehackte) Haselnüsse
 1/2 Esslöffel grobes Meersalz

Besonderes Zubehör

Dörrautomat
 Mixer



Selbstgemachte Schoko-Bananen-Energieriegel

Ob zum Frühstück oder als Snack: Müsliriegel schmecken nicht nur super gut, sondern versorgen dich auch mit ganz vielen wertvollen Nährstoffen und Energie. Und selbstgemacht kannst du sie mit all deinen Lieblingszutaten nach Lust und Laune gestalten. Denn welche Flocken, Früchte, Nüsse oder Samen du in die Mischung gibst, ist ganz dir überlassen. Diesmal gibt's eine klassische Geschmackskombination: Schoko-Banane-Müsliriegel.

Mit Haselnüssen und Leinsamen werden die Leckerbissen auch schön crunchy. Die Mischung ist im Handumdrehen vorbereitet und kommt dann in einer Müslimold ganz entspannt in den Dörrautomaten. Falls du keine spezielle Müslimold hast, kannst du die Masse auch händisch in die gewünschte Form bringen und dörren.

Besonders praktisch: Deine selbstgemachten Schoko-Bananen-Müsliriegel kannst du luftdicht verpackt zwischen 10 und 14 Tage lang aufheben - ganz ohne künstliche Konservierungsstoffe!

- 1 -

Bananen in grobe Stücke schneiden und mit Mandelmus, Kokosöl, Ahornsirup, Zimt und Meersalz in den Food Processor oder Mixer geben. Fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

- 2 -

Dinkelflocken, gehackte Haselnüsse, Leinsamen und Schokoladenchips in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.

- 3 -

Bananen-Mandelmus-Masse zu den trockenen Zutaten geben und alles gut miteinander vermischen, bis alles eine homogene Masse ergibt.

- 4 -

Anschließend die Masse auf die Müsliriegelform verteilen und in den Dörrautomaten stellen.

Schoko-Bananen-Müsliriegel selber machen - so geht's

- 5 -

Den Dörrautomaten auf 70°C und 7 Stunden einstellen.

- 6 -

Fertig gedörrt bekommst du knusprige und total leckere Müsliriegel! Aber da fehlt noch was ... die Schokolade! Die Couvertüre im Wasserbad schmelzen und anschließend über die Riegel träufeln.