

Rezept

Bananen-Haselnuss-Müsliriegel

Ein Rezept von Bananen-Haselnuss-Müsliriegel, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Haselnusskerne	120 g Haferflocken
1 Banane	1 Ei
80 g Erdnussmus	80 ml Honig
40 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL Backpulver
2 TL gemahlene Kurkuma	1/2 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
100 g getrocknete Cranberries	50 g Cornflakes (ungesüßt)

Außerdem:

quadratische Auflaufform (Seitenlänge 23 cm)

Butter oder Ghee für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 6 g F, 4 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haselnüsse grob hacken. Nüsse und Haferflocken auf dem Backpapier verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene in 8 Min. knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, Banane zugeben und gut vermischen. Erdnussmus, Honig, Mehl, Backpulver, Kurkuma, Vanille, Salz und Pfeffer zufügen und mit der Haferflocken-Nuss-Mischung zu einer homogenen Masse verrühren. Cranberries und Cornflakes unterrühren.
3. Auflaufform mit Backpapier auslegen oder ausfetten. Müslimasse in die Form füllen, glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen. Alternativ Backpapier zur gewünschten Größe falten, auf ein Backblech legen und die Müslimasse zum Backen darauf verteilen. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen und in Riegel schneiden.