

## Rezept

# Bananen-Müsliriegel

Ein Rezept von Bananen-Müsliriegel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> brauner Zucker	<b>180 g</b> weiche Butter
<b>1</b> Ei	Salz
<b>1 TL</b> Zimtpulver	<b>2</b> reife Bananen
<b>300 g</b> grobe Haferflocken	<b>60 g</b> gehackte Walnüsse
<b>60 g</b> gehackte Mandeln	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Braunen Zucker und Butter schaumig schlagen, dann das Ei, 1 Prise Salz und den Zimt unterrühren.

---

2. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus mit Haferflocken, Walnüssen und Mandeln unter die Butter-Ei-Masse mischen.

---

3. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen (Umluft 175°) 30-40 Min. backen.

---

4. Herausnehmen, Masse abkühlen lassen und in Riegel schneiden. Einzeln in Pergamentpapier einpacken.