

Rezept

# Ki-Ba-Flapjacks

Ein Rezept von Ki-Ba-Flapjacks, am 29.04.2024

## Zutaten

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>70 g</b> getrocknete gesüßte Kirschen (ersatzweise getrocknete Soft-Aprikosen oder Soft-Pflaumen) | <b>2</b> reife Bananen          |
|  | <b>250 g</b> zarte Haferflocken |
|  | <b>30 g</b> gemahlene Mandeln   |
| Salz   | <b>½ TL</b> Zimtpulver          |
| <b>150 g</b> weiche Butter   | <b>80 g</b> Agavendicksaft      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 Form ca. 20 × 20 cm (10 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 290 kcal, 16 g F, 5 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Die Kirschen in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen. 200 g Fruchtfleisch abwiegen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Haferflocken, Mandeln, 1 Prise Salz und Zimt in einer Schüssel gut durchmischen.
2. Kirschen, zerdrückte Bananen, Butter und Agavendicksaft mit in die Schüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut vermischen. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) verteilen.
3. Masse mit einem Esslöffel oder einem Teigschaber flach andrücken. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Masse etwas abkühlen lassen, aber noch warm in ca. 10 rechteckige Riegel schneiden. Auskühlen lassen.