Rezept

Knuspermüsli mit Banane und Schoko

Ein Rezept von Knuspermüsli mit Banane und Schoko, am 11.08.2025

Zutaten

- **1** reife Banane (ca. 100 g geschält)
- **1 EL** Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt)
- **100 g** kernige Haferflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 150 g (10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 1 g F, 2 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Banane schälen, in Stücke brechen und in einem tiefen Teller mit einer Gabel zermusen. Das Bananenmus gründlich mit den Haferflocken mischen.

2. Den Bananen-Haferflocken-Brei auf dem Blech verteilen und sehr dünn verstreichen. Das Müsli im Ofen (Mitte) in 30-35 Min. knusprig backen. Dabei zwischendurch mehrmals wenden.

3. Das Müsli aus dem Ofen nehmen und in Stücke brechen. Dabei darauf achten, dass alles gut durchgetrocknet ist. Dann den Kakao dazugeben und alles gründlich mischen. Das Knuspermüsli in ein Vorratsglas füllen und als crunchiges Topping für Müsli und Joghurt benutzen.

4. Zum Servieren je 1 Portion (1-2 EL) Knuspermüsli über Naturjoghurt oder Quark streuen oder einfach als Snack verwenden.