

# Schnelle gesunde Müsliriegel

Von Isabell Haaf

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Backzeit:** 20-25 Minuten

## Du brauchst für 24 Stück:

- 2 reife Bananen (ca. 190 g)
- 80 ml Olivenöl
- 100 g getrocknete Feigen oder Trockenpflaumen (ohne Stein)
- 100 g Walnusskerne
- 200 g Haferflocken Zartblatt
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz

+ Auflaufform oder Backblech ca. 30 × 20 cm

## Und so geht's:

1. Den Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer gut durchmischen; besser ist eine Küchenmaschine.
3. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Masse darauf geben und mit einem Spatel ca. 1 cm hoch platt drücken. Noch schneller geht es mit einem extra Blatt Backpapier, welches du auf die Masse legst und gleichmäßig mit deinen Fingern verteilst.
4. Anschließend im Ofen ca. 20-25 Minuten backen, bis die Masse leicht gebräunt ist.
5. Die Masse in Müsliriegelform schneiden und auf einem Abkühlgitter abkühlen lassen.

**Tipp:** Bis zu 2 Wochen in einer Feinblechdose im Kühlschrank lagern oder einfrieren z.B. in wiederverwendbaren Silikonbeuteln.

