



Gesunde & Leckere

Power-Riegel

- 2 reife Bananen
- 15 g Cranberrys
- 15g gehackte Cashewkerne
- 200g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 100 g Mandelmus
- 2 TL Zimt

Als erstes heizen wir den Backofen auf 180 Grad vor.

Dann zerdrücken wir die Bananen mit einer Gabel, bis sie schön matschig sind. Dazu geben wir alle anderen Zutaten und vermengen alles zu einer schönen Masse .

Die geben wir in eine Auflaufform und streichen sie glatt.

Für 20-25 min. kommt das Ganze nun in den Backofen.

Anschließend lassen wir die Masse abkühlen und schneiden einzelne Stücke oder Riegel daraus.

Ab in eine Dose oder Glas - fertig sind die Luis & Lea Power-Riegel!