

## Müsliriegel ohne Zucker

### Zutaten: (für ca. 10 Stück)

3 reife Bananen  
250 – 300 g Haferflocken  
60 g gehackte Mandeln  
60 g Cranberries  
1 Prise Salz

### Varianten:

Statt Mandeln und Cranberries kann auch jede andere Nuss und / oder jedes andere Trockenobst verwendet werden z.B. Cashewkerne und Aprikosen / Walnüsse und Rosinen / Erdnüsse und Kirschen / Haselnüsse und Feigen / ...

### Zubereitung:

Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Backblech mit Backpapier auslegen.

Bananen pürieren

Restliche Zutaten miteinander vermengen

Bananen dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

Masse auf das Backblech streichen und

Im heißen Backofen 15 – 25 Minuten\* backen.

Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

\*Zeit im Auge behalten und gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, damit die Müsliriegel nicht zu dunkel werden.

