



HAFERKUCHEN COCO BANANA MIT INGWER

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 2 reife Bananen (ca. 200 g)
- 150 g Joghurt natur
- 30 g Kokosmehl
- 1/4 TL Ingwer-Pulver
- 20 g Kokosflocken
- 70 g Haferflocken zart
(kurz quellen lassen)
- 3/4 TL Natron (KEIN Backpulver!)

ZUBEREITUNG

- Bananen mit der Gabel zerdrücken
- restliche Zutaten ergänzen
- und alles zu einem festen Rührteig verarbeiten
- Teig in die Matten streichen
- und ab in den vorgeheizten Ofen

BACKZEIT:

bei 175° C / Umluft
ca. 30 Min, mittlere Schiene,
goldbraun backen

Die Riegel nach ca. 5-10 Min. aus der Form nehmen und komplett auskühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden. Ich schneide sie in kleine Scheiben.

MENGE:

ca. 6 Müsliriegel-Matten / 1,5 cm hoch
(ich hatte die 4er vom Drogeriemarkt)

Guten Appetit!

