

 natürlich, einfach & gesund!)

Apfel-Bananen-Riegel

DER PERFEKTE GESUNDE SNACK FÜR ZWISCHENDURCH

EINFACH • NÄHREND • LECKER

Fruchtig, nussig und voller guter Zutaten – diese Riegel sind ideal für unterwegs, nach dem Sport oder als kleine Stärkung im Alltag.



Zubereitung
15 Min.



Backzeit
20 Min.



Riegel
14 Stück



Vegetarisch
Vegan

ZUTATEN

für 14 Riegel

- 2 reife Bananen
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Walnüsse
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 150 g Haferflocken



OPTIONAL

Nach dem Abkühlen können die Riegel nach Belieben mit geschmolzener Schokolade verziert oder teilweise darin getunkt werden.



ZUBEREITUNG – SO EINFACH GEHT'S!

- 1 Bananen vorbereiten**
Die Bananen schälen und in eine große Schüssel geben.
- 2 Apfel vorbereiten**
Den Apfel waschen, entkernen und direkt zu den Bananen reiben.
- 3 Nüsse hinzufügen**
Die Walnüsse grob hacken.
- 4 Zutaten vermengen**
Walnüsse, geschrotete Leinsamen und Haferflocken hinzufügen.
- 5 Masse kneten**
Alles gründlich mit den Händen oder einem Löffel zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
- 6 In Form bringen**
Die Masse in eine Riegelform füllen.
Alternative ohne Riegelform:
Wer keine Riegelform besitzt, kann aus der Masse einfach kleine Kugeln formen und diese leicht flach drücken.
- 7 Backen**
Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen.
Anschließend vollständig auskühlen lassen.



Natürliche Zutaten
Ohne künstliche
Zusätze



Energie für
zwischen durch



Kinderleicht &
super lecker



TIPP: In einer luftdichten Dose im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.

