

Powerriegel Banana Joe



Zubereitung

Zutaten Banana Joe

ca. 12 Stück

100 g ungesalzene gemischte Nüsse
(Baumnuss, Paranuss, Pistazien, Cashew)

50 g gemischte Samen (Sesam,
Sonnenblumenkerne, Leinsamen)

100 g gemischtes Trockenobst

1 TL gemahlener Ingwer

½ TL gemahlener Kurkuma

1 Orange, Frucht und Abrieb

2 reife Bananen

1 EL flüssiger Honig (vegan mit Agavendicksaft)

175 g Haferflocken

10 g Haferkleie

Zubereitung Banana Joe

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Nüsse und das Trockenobst zerkleinern und mit den Samen, dem Orangenschalenabrieb und den Gewürzen vermischen. Orange und Bananen schälen und in der Küchenmaschine pürieren. Die Frucht-Mischung in einen Messbecher geben, den Honig hinzufügen und das Ganze mit Wasser auf 500 ml auffüllen. In einer grossen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen. Dann die Haferflocken, Kleie und die Nussmischung unterrühren. Die Masse etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie klebrig wird. Die Masse in eine quadratische beschichtete Backform (25 x 25 cm) füllen und glatt streichen. Auf der Oberfläche mit einem Messer die zwölf Müsliriegel markieren. Auf der untersten Ofenrille 45–50 Minuten backen, bis die Masse goldbraun und fest ist. In der Form 10 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Gitter geben und in Riegel schneiden.