Müsliriegel Erdnussbutter Banane

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Walnusskerne	100 g
Haselnusskerne, ganz	100 g
Bananen	2 St.
Eier	1 St.
Butter	100 g
Honig	100 g
Erdnussbutter	100 g
Haferflocken, kernig	400 g
Weizenmehl, Type 405	50 g
Schokoladenstreusel, Vollmilch	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nüsse grob hacken. In einer Pfanne Nüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Bananen schälen. Ei trennen und Eigelb anderweitig verwenden.

2. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

3. In einem Topf Butter schmelzen und mit Honig glatt rühren. Erdnussbutter, Haferflocken, flüssige Butter, Mehl, Nüsse und Schokostreusel zur Banane geben und gut mischen. Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.

4. Müslimasse auf ein Backblech mit Backpapier streichen und etwa 2 cm dick verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. backen. Anschließend ca. 10 Min. abkühlen lassen und in Riegel schneiden. Sofort servieren oder bis zum Verzehr kühl und trocken lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1362 kcal
Kohlenhydrate	136 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	76 g