

## Bananen-Haferflocken-Riegel mit Himbeeren

|                          |
|--------------------------|
| <b>Ca. 10 Stück</b>      |
| 2 kleine Bananen         |
| 2 Essl. Rapsöl           |
| 2 Eier                   |
| 200 gr. Haferflocken     |
| 40 gr. gemahlene Mandeln |
| 2 Tl. Backpulver         |
| 150 gr. TK-Himbeeren     |
| 1 Tl. Zimt               |
| Kardamom, Rosenwasser    |

Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und mit dem Rapsöl und den Eiern verrühren

Haferflocken, Mandeln, Zimt, Backpulver dazugeben und vermengen.

Zum Schluss die tiefgefrorenen Himbeeren dazugeben.

Die Masse auf ein kleines mit Backpapier belegtes Blech streichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad für ca. 20-22 Minuten backen.