

Bananen-Haferflocken-Riegel mit Himbeeren

Ca. 10 Stück
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.