

Chia – Quinoa – Bananen Riegel

Zutaten:

3 EL Chia Samen
100ml Wasser

300g MorgenStund' *)
140g Nüsse
(z.B. Mandeln, Hasel- & Walnüsse)
60g Mandelmehl
50g Quinoa gepufft
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

3 reife Bananen
4 EL Kokosöl (gehäuften EL)
3 EL Kokosblütensirup
1 EL Cashewmus
100g getrocknete Aprikosen



Und so geht's:

Chia Samen mit Wasser ca. 1 Std. quellen lassen.

Die Nüsse in einer Küchenmaschine (Multizerkleinerer) ganz fein hacken (man kann auch geriebene Nüsse verwenden).

Alle trockenen Zutaten (MorgenStund', Mandelmehl, gepuffter Quinoa, Salz, Zimt und die fein gehackten Nüsse) in einer Schüssel miteinander vermischen.

(Ihr könnt auch gerne Euer Lieblingsmüsli verwenden – falls dies zu es zu grobkörnig sein sollte, dann nochmals kurz fein hacken – am Besten in der Küchenmaschine! oder z.B. feine Haferlocken und Hirseflocken mischen, ...)

Die Bananen schälen und mit den Aprikosen, den aufgelösten Chia Samen, Kokosöl, Kokosblütensirup und dem Cashewmus in eine Küchenmaschine (Multizerkleinerer) geben und zerkleinern/vermengen.

(die getrockneten Aprikosen könnt Ihr auch mit dem Messer ganz fein schneiden)

Die Banane-Kokosmasse dann über die trockenen Zutaten gießen, und alles gut mit den Händen durchkneten/vermengen.

Die Masse, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 29cm x 23cm), verteilen und fest andrücken.

Backtemperatur: Heißluft 160°C, mittlere Schiene
Backzeit: ca. 15 - 20 Minuten

Auskühlen lassen und in Riegelform schneiden.

*) Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen
www.p-jentschura.com

