

Bananenriegel

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 2 Bananen
- 1 T Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Apfel
- 1 EL Sesam
- 1 Msp Zimt
- 1 EL Zucker

- Bananen zerdrücken, Apfel zur Hälfte raspeln, zur Hälfte würfeln.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen.
- Auf ein Backblech geben (ca. 4 mm dick), in Riegeln teilen.
- Bei 200°C 25-30 Minuten backen.