



# REZEPT von Daniela Baier

Power Müsliriegel \*vegan\*

Oberhammerlecker und megaschnell gemacht geben diese Powerriegel gesunde Energie für den ganzen Tag. Ob zum Frühstück, für Zwischendurch oder als Kraftpaket für deinen Sport.

## Zutaten:

150 kernige Haferflocken  
40 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)  
80 g brauner Zucker  
50 g Cranberrys  
6 EL Kokosraspeln  
1 EL Leinsamen  
1/2 TL Backpulver  
1 kleiner TL Zimt  
1 Prise Salz  
60 g Kokosöl  
2 reife Bananen  
60 ml Milch

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Das Kokosöl im Topf schmelzen und mit der Milch hinzugeben. Die Bananen mit der Gabel zerdrücken und unter die Masse mischen. Den Teig in eine gefettete Form (ca. 20 x 20 cm) streichen und die Riegel bei 180°C Umluft für ca. 35 Minuten backen.

Die Riegel sollten außen eine leicht braune Farbe haben und innen noch soft sein. Nach dem Abkühlen in Würfel oder Riegel schneiden.

Tipp: Statt Kokosöl kannst du auch neutrales Öl verwenden. Ersetze die Leinsamen durch Chiasamen. Die Cranberrys kannst du durch andere Trockenfrüchte (Pflaumen, Aprikosen, Äpfel) tauschen. Kreiere so deine Powerriegel nach deinem Geschmack.