

## Bananenriegel à la Team Camerone

Zutaten für 16 Stück (½ Backblech)  
gebacken



2 reife Bananen  
150g Rohrzucker  
125ml Rapsöl  
½ Tl Backpulver  
½ Tl Natron  
½ Tl Salz  
100g Hafermehl  
150g kernige Haferflocken  
50g Kokosraspeln  
100g gemischte Nüsse  
125g Rosinen

### Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen

Backblech mit Backpapier auslegen.

Bananen mit einer Gabel zerquetschen.

Nüsse hacken (zb in Tüte legen und mit Hammer draufschlagen – vorsichtig, damit die Tüte nicht platzt!)

Alle Zutaten mit Knethaken gut verrühren.

Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben. Auf einer Hälfte verteilen. 2. Backpapier auflegen und mit den Händen gleichmäßig auf der Hälfte des Backblechs verteilen. Fest andrücken, damit die Masse gut verdichtet wird.

20-25 min goldbraun backen

auskühlen lassen und in 16 Riegel schneiden

*Alternativ: 1 Sorte Nüsse statt gemischter, getrocknete Früchte-kleingeschnitten- ohne Rosinen...  
- wer möchte mit Zartbitter-Kuvertüre verzieren*