

Ironman Powerbar

Optimal geeignet für:

- Während längeren Trainingseinheiten
- als Snack zwischendurch

Zutaten

- 2 große Bananen
- 100g Mandelmus
- 120g Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Pekan)
- 80g Haferflocken
- 50g eingelegte Sonnenblumenkerne
- 30g Chia Samen
- 50g getrocknete Früchte
- 50g gekeimter Buchweizen *
- 100g frische entkernte Datteln
- 30g Sesam Samen



Zubereitung

- Nüsse, Samen und Haferflocken über Nacht in Wasser einweichen
- Am nächsten Tag die Samen, Nüsse und Haferflocken nochmals gut waschen
- Bananen mittels Gabel zu einem Brei zerdrücken
- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und alles gut vermischen
- Sobald alle Zutaten eine breiartige Form angenommen haben, diese dann auf ein Backblech schön verteilen. Ein Backpapier unterlegen und eventuell mit Kokosöl einfetten. 1cm Dicke ist optimal für die Müsliriegelform
- Bei Heißluft bei 180 Grad für ca. 30 Minuten backen. Sobald die Riegelform goldbraun ist, herausnehmen und danach für ca. 15 Minuten abkühlen lassen
- Mit einem Messer kleine Müsliriegelformen ausschneiden. Die Riegel halten für ca. 1 Woche im Kühlschrank

Video Rezept gibt es auch auf YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=zNTnXL_h0TI

Dein regionaler Partner für
gekeimte Qualitätsprodukte
(www.keimkraft.at)

