



DIY Protein Riegel

Zutaten:

150 g Haferflocken grob

2 Bananen

120 g gemahlene Haselnüsse

4 Datteln

1 TL Zimt

Rosinen (nach belieben für die Süße)

40 ml Schalk Mühle Bio Schokolade Protein Mix mit Kakao

Topping: Eisblümerl Bio Cashewmus

Zubereitung:

Zu Beginn die Haferflocken und die Datteln mit Wasser, für circa 2 Minuten, in die Mikrowelle geben damit sie weich werden. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermischen. Sollte die Masse nicht streichfähig genug sein, kann man nach Bedarf, dem Ganzen etwas Kokosöl hinzufügen. Streichen Sie zu guter Letzt die gesamte Masse auf ein Backblech und geben Sie dieses bei 180°C für circa 30 Minuten in den Ofen. Nachdem die Masse durchgebacken ist, können Sie diese zu Riegeln schneiden, mit dem Eisblümerl Bio Cashewmus bestreichen und genießen.