



 35 Minuten

 Einfach

APFEL-HAFER RIEGEL MIT BUTTERMILCH QUARK

Lust auf einen Snack für Zwischendurch? Unsere Apfel-Hafer Riegel mit Buttermilch Quark sind nicht nur proteinreich sondern auch schnell und einfach selbst gemacht. Eine leckere Alternative zu den süßen Müsliriegeln aus dem Supermarkt.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend auf der groben Seite der Küchenreibe reiben. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken.

SCHRITT 2

Die Mandeln grob hacken und mit den übrigen Zutaten vermengen. Die Masse in die Backform geben, nach Belieben mit dem Salatkern-Mix bestreuen und im Ofen (Mitte) 20 bis 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 495/118

Fett (g): 5

Kohlenhydrate (g): 13

Eiweiß (g): 4



 Zutaten

10 Portionen

1 Apfel

2 Bananen

35 g Mandeln

2 EL weiches Kokosöl

90 g zarte Haferflocken

1 Päckchen Vanillezucker

100 g MILRAM Buttermilch Quark

2 EL Salatkern-Mix