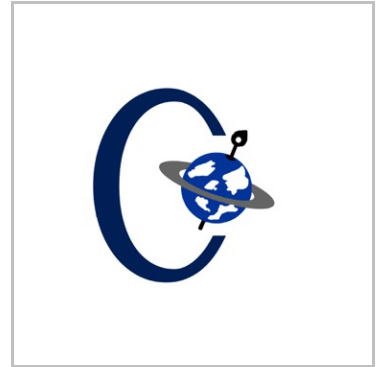


Powerbar

Ingredients

250 g Haferflocken
250 ml Hafermilch
1 ml Banane
1 g Naturvanillepulver
50 g Rosinen
50 g Cashewkerne, geröstet
70 g Salattopping Saaten, geröstet
70 g Milchkaramell, gewürfelt
1 Pr. Natur- od. Meersalz
40 g Kokosöl



Method

1. Die Banane in der Hafermilch pürieren, alle restlichen Zutaten zufügen und verrühren
 2. Die Masse 1 cm hoch in die vorgeheizte Pfanne streichen und 5 Minuten braten.
Alternativ: Im Backofen 180° C/ Heissluft 10 Minuten backen.
 3. In Riegelgröße unterteilen und wenden. Weitere 5 Minuten braten. Abkühlen lassen und mit Backpapier als Trennblatt eingefrieren.
-

Source: Armin A. Auer (15 servings)
