

# FRÜHSTÜCKSRIEGEL



30g Nüsse

- Nüsse und Kerne zerkleinern

20g Sonnenblumenkerne

1 Banane

- Banane in einer Schüssel mit Gabel zerdrücken,

---

100g Haferflocken

- Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.

20g Leinsamen

40g Rosinen

100g Agavendicksaft

- Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und festdrücken.
- Bei 170°C, Umluft für 10 Minuten in den Backofen geben.
- Mit einem Messer den noch warmen Teig in Streifen schneiden und anschließend abkühlen lassen.

---

Tipp:

Die Rosinen können auch durch andere getrocknete Früchte ersetzt werden.