



Kokos-Bananen-Sesam Riegel

passt prima zum Nachtisch oder als Zwischensnack

Vorbereitungszeit: 10 Min., Kaltstellen ca. 30 Min. in Tiefkühlfach oder im Winter im Schnee



Zutaten:

- 120 g Kokosflocken
- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL geriebene Mandeln
- 6 EL hochwertige Kokosmilch
- 2-3 EL Wasser
- 2-3 EL Kokosblütenpulver, Kokosblütensirup oder Honig oder eine andere natürliche Süße
- 1 kleine reife Banane
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver od. Vanille Eiweiß



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, auch die Süßungsmittel und sämtliche Pulver.
2. Kokosblütenzucker oder andre Süße unterrühren.
3. Banane in Scheiben klein schneiden und mit der Gabel zerdrücken bis ein Brei entsteht. Diese mit der Kokosmilch und Wasser über die trockene Menge geben und alles gut vermengen
4. Kokosöl im Topf schmelzen und unter die Masse rühren.
- 5.
6. Die Teigmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform verteilen und alles glatt rühren.
7. Form für 30-60 Min in Gefrierfach stellen.
8. Den abgekühlten Teig aus der Form stürzen und in 2 cm dicke Riegel schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Dazu schmeckt sehr leckeres Beeren-Gelantine-Mus oder Apfelmus

Kühl lagern!

Guten Appetit! ☺