

FRÜHSTÜCKS SCHNITTEN MIT BANANE

Diese leckeren Schnitten sind im Handumdrehen zubereitet.

Zutaten:

300 g	Datteln	Entsteint
200 g	Haferflocken	
60 g	Vollkornmehl	
100 g	Walnüsse	
1 TL	Meersalz	
1 TL	gemahlener Zimt	
120 ml	mildes Olivenöl	
120 g	Agavennektar	
2	Reife Bananen	In Stücke zerbrochen
2 EL	Chiasamen	

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einem groben, homogenen Teig zermahlen. In eine vorbereitete Form füllen – am besten quadratisch 20 x 20 cm. Hierfür die Form mit Alufolie auskleiden (an den Rändern überstehen lassen). Dann im vorgeheizten Ofen bei 180°C 30 min. backen. Die Oberfläche sollte fest und leicht gebräunt sein. In der Form etwas ruhen lassen, zum Abkühlen dann auf ein Gitter setzen und warm oder kalt in Stücke geschnitten servieren.