Müsli-Riegel allergenfrei

Zutaten

1 Tasse zerdrückte Bananen
½ Tasse Apfelmus
2 getrocknete Datteln
2 getrocknete Aprikosen
2 EL Kokosfett
1/3 Tasse Kokosmehl
2 TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Natron
1 ½ TL Zitronensaft
½ Tasse Kokosraspeln
2 EL Cranberrys oder Gojibeeren
2 EL Rosinen

Zubereitung

Bananen, Apfelmus, Datteln, Aprikosen und Kokosfett in einer Küchenmaschine ca. 30 Sekunden pürieren bis eine homogene Masse entsteht. Die restlichen Zutaten miteinander vermengen. Danach beide Massen zusammenrühren. Diese Grundmasse in eine gefettete Backform (20x20cm) geben, danach ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen und in Riegel schneiden.
Luftdicht können die Riegel dann im Kühlschrank aufbewahrt werden.