

# Hafer-Nuss-Streusel

**Dauer: 40 Minuten**    **Portionen: 10-12**

**Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!**

---

## Zutaten:

125 g Haferflocken

50 g Nüsse oder Saaten (zum Beispiel Haselnüsse, Walnüsse oder Kürbiskerne)

50 g Hafermehl, Dinkelmehl oder glutenfreies Mehl

1 Prise gemahlene Vanille

1 Prise Salz

15 g Honig oder Sirup (z.B. Dattel- oder Ahornsirup) oder eine reife Banane

100 g weiche Butter oder Kokosöl

---



Verwende überreife, braune Bananen anstelle der Süßungsmittel.

**Wusstest du?** Reife Bananen enthalten Inulin, ein Präbiotikum, das deine Darmflora stärkt, super für deine Verdauung & dein Immunsystem.



## Zubereitung:

- 1.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** Die Nüsse oder Saaten zerkleinern.
- 3.** Anstelle des Sirups die reifen Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zu Mus zerdrücken.
- 4.** Haferflocken, Mehl, Kürbiskerne, Backpulver, Vanille, Salz und Zucker oder Bananenmus in einer Schüssel mischen.
- 5.** Butter und Sirup dazugeben. Alles gut verkneten.
- 6.** Teig flach auf das Backblech drücken, ca. 0,5 cm dick.
- 7.** 12-15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- 8.** Abkühlen lassen, dann in Stücke brechen.