

Banana-Split-Studentenfutter

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	291 kcal / 1220 kJ	Fett:	17,4 g
Eiweiß:	4,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,7 g
Kohlenhydrate:	27,9 g	ungesättigte Fettsäuren:	11,7 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

- 25 g brauner Zucker
- 15 ml Wasser
- 25 g Butter
- 1/2 EL Honig
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 30 g Haferflocken
- 50 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 40 g gefriergetrocknete Bananenscheiben oder getrocknete Bananenchips
- 35 g getrocknete Kirschen
- 35 g dunkle Chocolate Chips

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150°C (Umluft: 130°C, Gas: Stufe 1) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einem kleinen Topf braunen Zucker, Wasser, Butter, Honig und Vanilleextrakt zum Kochen bringen. Für ein paar Minuten köcheln lassen, dann Haferflocken und Walnüsse unterrühren.

2. Die Masse auf das vorbereitete Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Im Anschluss für 10 Minuten backen oder bis das Studentenfutter leicht gebräunt ist. Die Mischung während der Backzeit mehrfach wenden.

3. Komplett auskühlen lassen, dann erst Früchte und Chocolate Chips unterheben. Am besten in einem luftdichten Behälter aufbewahren.