

## Energiekuchen

**125 g Margarine**

**2 EL Zucker**

**2 EL Ahornsirup**

**1 EL Zitronensaft** im Mixer cremig rühren

**1 Möhre** fein raspeln

**3 reife Bananen** pürieren. Beides mit

**100 g Vollkornmehl oder 1050er**

**100 g Müsli**

**½ Pk Backpulver**

**1 TL Zimt**

**1 Prise Salz** verrühren

**75 g Nüsse** hacken und unterheben

Bei 180 Grad Ober-Unterhitze (vorgeheizt) 45min backen