

Müsli-Riegel

Einfach – Zubereitungszeit ca. 45min

Superfood – liefert viel Energie – gut zum Mitnehmen

Zutaten:

- 25g BIO-Kürbiskerne
- 50g BIO-Sonnenblumenkerne
- 15g BIO-Leinsamen, grob geschrotet
- 135g Haferflocken, Feinblatt
- 50g Mandeln, gerieben
- 100g Datteln, entsteint
- 40g Cranberrys, getrocknet (oder Rosinen, getrocknet)
- 1 ½ EL Honig
- 2 Äpfel, geschält, entkernt
- ¼ TL Zimt



Zubereitung:

- Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne grob mit einer Küchenmaschine zerkleinern und in eine Schüssel geben.
- Die Datteln und Cranberrys und Äpfel ebenfalls mit einem Zerkleinerer hacken und gemeinsam mit Leinsamen, Haferflocken, geriebenen Mandeln, Honig und Zimt zu den gehackten Kernen in die Schüssel geben.
- Mit einem Handmixer oder in der Küchenmaschine gut miteinander vermengen.
- Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech etwa 1cm dick aufstreichen und etwas andrücken.
- Im vorgeheizten Backrohr bei Umluft mit 140°C (Ober- Unterhitze 160°C, Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Messer in Stücke schneiden.

TIPP:

Die Trockenfrüchte können je nach Geschmack auch ausgetauscht werden!
Gewürze wie Zimt, Lebkuchengewürz oder Vanille je nach Belieben!

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!