



Müsliriegel

Das brauchst du:

- 400g gemischte Nüsse
- 100g Cranberries
- 2 El Haferflocken
- 2 El gemahlene Mandeln
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 El Sesam
- etwas Agavendicksaft oder Honig
- Schokoladen Konfitüre
- Kokosflocken
- Stabmixer

Und so geht's:

Die 400g Nüsse und die 100g Cranberries zerhacken. Den Apfel und die Banane in kleine Stücke schneiden und mit dem Stabmixer pürieren. Nun die Nüsse und die Cranberries mit dem Apfel- Bananenmus vermengen. Jetzt werden die Haferflocken, die gemahlene Mandeln und der Sesam untergemischt und mit etwas Agavendicksaft oder Honig gesüßt.

Die entstandene Masse wird nun in Müsliriegelformen gefüllt. Wenn man keine dieser Formen zur Verfügung hat, kann die Masse gleichmäßig auf einem Backpapier verteilt werden. Nun kommen die Müsliriegel für 20 Min bei ca. 100° Umluft in den Backofen.

Die Riegel können nun mit Schokoladen Konfitüre bestrichen und mit Kokosflocken bestreut werden. Und fertig ist euer gesunder Pausensnack.