

# Müsliriegel



## Zutaten

180g Haferflocken  
 60g gepuffter Amaranth  
 je 80g Kokosflocken und gehackte Mandeln  
 je 50g Sesam und Sonnenblumen oder Kürbiskerne  
 200g Trockenfrüchte klein gehackt (Rosinen, Pflaumen, Cranberrys, Marillen,...)  
 1 Apfel od. Birne  
 1 reife Banane  
 etwas Zimt, Kardamom, Vanillemark, Kurkuma und Salz  
 ca. 100-120g Honig  
 ca. 100ml Apfel-, Birnen- oder Orangensaft

Müsliriegel sind bei uns eine gute Alternative zum Jausenbrot für den Kindergarten oder unterwegs oder auch als Alternative beim Naschen.

Sie lassen sich gut in einer Dose aufbewahren.

## Zubereitung

1. den Apfel fein raspeln, die Banane zerdrücken und anschließend alle Zutaten miteinander zu einem Teig verkneten
2. wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Saft zugeben
3. Den Müsliriegelteig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, gut zusammendrücken und zu einem Rechteck mit ca. 1,5cm Dicke plattieren.
4. Bei ca. 170 Grad Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backrohr ca. 20-30 Minuten backen - Vorsicht, dass sie nicht zu trocken werden, sie müssen sich noch gut schneiden lassen
5. das Backblech aus dem Rohr nehmen, die Müsliriegelplatte etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.
6. Ich backe sie dann gerne noch etwas nach, damit sie knuspriger werden (ca. 5-10Min)

*Gutes Gelingen!*