



Müsli- Riegel

Der Snack zum
Wandern, für Schule
und Büro

Zutaten

- 100g getrocknete Datteln
- 50g getrocknete Mango
- 100g Rosinen
- 50g Haselnusskerne
- 50g Kürbiskerne
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Äpfel
- 150g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 250ml Wasser
- 150g zarte Haferflocken
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Salz
- 4 EL natives Rapsöl

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Nüsse und Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Trockenfrüchte hacken, die Äpfel schälen und grob reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem groben Teig kneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf dem Blech verstreichen und ca. 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und noch lauwarm mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden. Komplett abkühlen und einen Tag trocknen lassen. Dann in einen luftdicht schließenden Behälter füllen. Die Lagen mit Backpapier trennen, damit die Riegel nicht aneinanderkleben.

Tipp: Nach Geschmack mit Kokosraspeln verfeinern

