

MÜSLIRIEGEL

Zutaten (ca. 10 Stück)

100 g Flockenmischung oder grobe Haferflocken
100 g Haferflocken zarte
100 g gehackte, gemischte Nüsse
1 Hand voll Rosinen
30 g getrocknete Mango (in Stücke geschnitten)
3 EL Erdnussmus
4 EL Apfelmus
3 EL Honig
½ TL Zimt
2 EL Leinsamen
1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C Heißluft vorheizen.
2. Alle Zutaten zu einer kompakten Masse verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen.
3. Dabei die Masse fest in die Form drücken und ca. 30-40 Minuten Goldbraun backen.
4. Anschließend etwas überkühlen lassen, in ca. 10 Stücke schneiden und im Kühlschrank noch 2 Stunden kaltstellen.
5. Die Müsliriegel halten ca. 1 Woche im Kühlschrank, können aber auch eingefroren werden.