



Energie-Müsliriegel

Schwierigkeit: Normal / Arbeitszeit ca. 20 Minuten / Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten/ Gesamtzeit ca. 50 Minuten



Zutaten für ca. 20 Riegel:

- 40 g getrocknete Aprikose(n)
- 40 g Dattel(n), getrocknete ohne Stein
- 50 g Walnüss70 g Cashewkerne
- 250 g Mandeln
- 70 g Kokosraspel
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Sesam oder Leinsamen
- 3 Eier
- 15 ml Apfelsaft oder Vitaminsaft
- 6ß g Honig
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Eine ca. 40 x 25 x 6 cm Auflaufform mit Backpapier auslegen.
2. Aprikosen, Datteln, Walnüsse, Cashewkerne und Mandeln im Blender fein bis grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Kokosraspel, Cranberries, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam dazugeben und mischen.
3. Die Eier mit dem Apfelsaft und dem Honig gut mixen und unter die Müslimasse geben. Mit nassen Händen die Masse in der Auflaufform glattstreichen und ca. 25 - 30 Minuten backen.
4. Die gebackene Masse in rechteckige Riegel schneiden, wenn sie noch warm ist. Dann gut auskühlen lassen und am besten in einer Keksdose aufbewahren.

So lecker kund gesund!