

# Homemade Müsliriegel

28.06.2015 13:20

## Zutaten

100 g Cranberries gesüßt  
50 g Rosinen  
100 g Kokosflocken  
5-6 EL (Blüten)Honig  
30 g (Vollrohr)Zucker  
100 g Hirseflocken  
100 g Reisflocken  
100 g Amaranth gepufft  
40 g Kokosöl oder weiche Butter  
1 Messerspitze Vanille  
100 g Mandeln gehackt  
80-100 g Sonnenblumenkerne  
½ Zitrone  
1 Banane  
1 säuerlicher Apfel  
½ TL Salz

## Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen und mit einer Reibe fein reiben.
2. Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine gut vermengen oder in eine große Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech glatt streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten backen. Kurz aus dem Ofen nehmen und in gleichmäßige Riegel schneiden und bei Bedarf weitere 5-10 Minuten weiter backen, bis die Riegel kross sind.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!