



Frühstücks-Müsliriegel

Zutaten für etwa 12 Stück:

100 g ungesalzene gemischte Nüsse
(Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse,
Pekannüsse, Cashewkerne)

50 g gemischte Samen (Chia-Samen, Mohn,
Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen,
Kürbiskerne)

50 g getrocknete Cranberrys

50 g getrocknete Aprikosen

1 TL Zimt

1 Bio-Orange

1 reife Bananen

2 bis 3 EL flüssiger Honig

180 g kernige Haferflocken

30 g Haferkleie

350 ml Wasser

Zubereitung:

1. Heizt den Ofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vor und legt eure Backform (25 x 20 cm) mit Backpapier aus. Damit diese gut haftet, macht einfach in jede Ecke einen Klecks Margarine oder Butter.
2. Nun könnt ihr das Trockenobst zusammen mit den Nüssen und den Samen in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
3. Anschließend reibt ihr die Schale der Orange ab und gebt sie zusammen mit dem Zimt zur Nuss-Samen-Trockenobst-Mischung.
4. Dann könnt ihr die Orange schälen und filetieren. Schneidet die Orangenfilets und die Banane in grobe Stücke und püriert alles zusammen in der Küchenmaschine. Gebt anschließend den Honig hinzu.
5. Füllt das pürierte frische Obst in einen Topf und gebt 350 ml Wasser hinzu. Erhitzt das Ganze auf mittlerer Stufe. Sobald es anfängt zu schäumen, rührt ihr die Nuss-Samen-Trockenobst-Mischung, Haferflocken und Haferkleie unter. Rührt für einige Minuten weiter, bis die Haferflocken anfangen, Stärke abzugeben und die Masse klebrig wird.
6. Füllt den Teig in die Backform und streicht ihn glatt. Ab damit in den Ofen für ca. 35 bis 40 Minuten.
7. Lasst den Teig etwas abkühlen und schneidet ihn in ca. 12 Stücke. Gekühlt lassen sich die Riegel bis zu drei Tage lagern.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de