

# Homemade Müsliriegel

28.06.2015 13:21

## Zutaten

100 g Cranberries gesüßt  
100 g Kokosflocken  
3-4 EL (Blüten)Honig  
50-80 g (Vollrohr)Zucker  
100 g Hirseflocken  
100 g Reisflocken  
100 g Amaranth gepufft  
ca. 40 g weiche Butter  
1 Pckg. Vanillezucker  
ca. 100 g (gehackte) Mandeln  
ca. 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. Falls die Mandeln noch nicht gehackt sind, diese hacken. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Apfel waschen und mit einer Reibe fein reiben. Butter erweichen.
2. Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine gut vermengen oder in eine große Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 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 weiterbacken, bis die Riegel kross sind.

Die Riegel sind auch ein nettes selbstgemachtes Geschenk. Ich packe sie dafür einzeln in weißes Backpapier ein oder umwickle sie mit einem schmalen Backpapierstreifen und veredele sie mit beschrifteten Kärtchen sowie einer rot-weiß oder grün-weiß gestreiften Kordel. Lässt Freundschafts-, Oma- und Mama-Herzen höher schlagen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

---

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



Scan me!