

Müsliriegel (ca. 20 Stück)

Menge	Zutaten	Zubereitung
50 g	Haselnüsse	Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Backpflaumen grob hacken (je nach Geschmack auch feiner)
50 g	Kürbiskerne	
100 g	Feigen	
50 g	Backpflaumen	
2	Äpfel	Die Äpfel raspeln
150 g	Haferflocken	Mehl und Haferflocken in einer Schüssel geben
150 g	Vollkornmehl	
250 ml	Wasser	Wasser Öl und die restlichen Zutaten untermischen, mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig kneten
5 EL	Öl	
50 g	Sonnenblumenkerne	
100 g	Rosinen	
½ TL	Salz	
1 EL	Honig	
1 EL	Zimt	
		Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen
		Den noch warmen Teig in 20 Portionen schneiden und auskühlen lassen

Tipp: Bewahren Sie die Riegel in einer Blechdose oder dergleichen auf.

Es empfiehlt sich, das Backpapier als Zwischenschicht zu verwenden, damit sie nicht aneinanderkleben

Die Zutaten können je nach Geschmack variiert werden