

Müslri Riegel

Ihr braucht dazu:

350g Granola
100g Nüsse (gehackt)
30g Kürbiskerne (gehackt)
30g Sesam
50g Dinkel gepufft
20g Amaranth gepufft
50g Kokosöl
40g Heidelbeeren (getrocknet)
75g Schoko Tröpfchen
(backfest, Zartbitter)
2-3 reife Bananen
5 EL Honig
2 EL Marillenmarmelade
1 EL Cashewmus
1 Prise Zimt
1 Prise Salz



Und so geht's:

Alle trockenen Zutaten (Granola, gehackte Nüsse, Kürbiskerne, Sesam, gepuffter Dinkel, Amaranth, Salz, Zimt, Heidelbeeren) und einen Esslöffel Cashewmus in eine Schüssel geben.

Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zu den trockenen Zutaten geben.

Kokosöl, Marmelade und Honig in einer Pfanne erwärmen, über die Zutaten gießen und mit einer Gabel gut umrühren. Danach noch mit den Händen gut durchkneten bis eine homogene Masse entstanden ist. (ist sie zu flüssig, gebt noch ein paar trockene Zutaten dazu, ist sie zu trocken, gebt z.B. noch Kokosöl oder Honig hinzu). Erst wenn die Masse ausgekühlt ist die Schoko Tröpfchen begeben und untermengen.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, gut verteilen und fest andrücken.

Bei 170°C Heißluft ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Auskühlen lassen und in Riegelform schneiden.

Tipp:

statt Granola verwendet z.B. nur Haferflocken, oder Euer Lieblingsmüsli, ihr könnt auch Kokosflocken/Kokosraspeln, getrocknete Aprikosen, Rosinen, Cranberrys... dazu geben, oder statt Honig nehmt mal Agavendicksaft, Reissirup ... - tunkt die Riegel noch in Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil) ...

Die Riegel können auch portionsweise eingefroren werden.