



Müesliriegel

(für ca. 12 Riegel)

- 150 g Vollkorndinkelmehl
- 50 g Haferflocken
- 125 g Rosinen
- 75 g getrocknete Aprikosen, in Streifen geschnitten
- 3 Scheibchen getrocknete Ananas, in kleine Stückchen geschnitten
- 1 Banane, in kleine Stücken geschnitten
- 50 g geraspelte Kokos
- 1 Esslöffel Kokosöl VCO
- 175 ml frisch gepresster Apfelsaft
- 1 Teelöffel Honig



Zubereitung

Erwärmen Sie den Ofen auf 160°C. Vermischen Sie alle Zutaten in einer grossen Schüssel mit einem Holzlöffel. Geben Sie die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und streichen die Oberseite glatt. Streuen Sie etwas geraspelten Kokos darüber. Lassen Sie die Mischung ca. 30 bis 40 Minuten, bis es goldbraun ist, backen. Schneiden Sie es in Rechtecke und lassen die Riegel abkühlen.

Variante: Müsliriegel mit Nüssen

Ersetzen Sie das getrocknete Obst aus dem vorigen Rezept durch eine Mischung aus gehackten Nüssen und Samen. Bestreuen Sie es mit Sesamsamen

Guten Appetit!