



Selbstgemachte Müsliriegel

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. In einer Schüssel Bananen mit einer Gabel oder einem Schneebesen zerquetschen.
3. Haselnüsse und Datteln klein schneiden. Haselnüsse etwa vierteln (alternativ gehackte Haselnüsse kaufen), die Datteln zunächst der Länge nach halbieren und dann jeweils in vier Halbringe schneiden.
4. Haferflocken, Kürbiskerne, Buchweizengrütze und Rosinen hinzugeben und unterrühren.
5. Zum Schluss das Apfelmark hinzugeben. Falls der Teig bröselig ist, kann mehr Apfelmark verwendet werden, bis der Teig eine gut knetbare Konsistenz hat. Das Kneten klappt am besten mit den Händen.
6. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes, tiefes Backblech verteilen und gut andrücken.
7. Für 15 Minuten bei 180°C Umluft backen und in 30 Riegel schneiden.

TIPP: Die Müsliriegel im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren und nach Bedarf einen Tag vorher auftauen.

Zutaten (für 30 Stück)

- 375 g Bananen (ca. 4 Stück)
- 100 g Getrocknete Datteln
- 500 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 60 g Buchweizengrütze
- 50 g Haselnüsse
- 4 EL Apfelmark
- 80 g Rosinen

Nährwerte pro Riegel (bei 30 Riegeln)

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
120 kcal	20 g	3 g	3 g

