



Müsliriegel mit Cranberrys und Amaranth

Zutaten

- 250 g 5-Korn-Getreideflockenmischung
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gepuffter Amaranth
- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 6 entkernte Datteln
- 5 EL Rapsöl
- 5 EL flüssiger Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.
2. Getreideflocken, Sonnenblumenkerne und Amaranth in einer Schüssel mischen und fein gehackte Cranberrys dazugeben. Den Apfel entkernen, im Blitzhacker klein hacken und ebenfalls zu der Mischung geben.
3. Banane, Honig, Rapsöl und Datteln im Blitzhacker fein pürieren. Die Masse zur Getreideflockenmischung geben, Zimt und Salz und alles gut durchmischen, so dass alle Zutaten gut verteilt sind. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf mit den Händen zu einem Rechteck verteilen und auf eine Dicke von etwa 1 cm gleichmäßig flach drücken. Im Ofen 60 min bei 130 Grad backen.
4. Dann das Blech aus dem Ofen holen, die Teigmasse in die gewünschte Form schneiden und bei 80 Grad eine weitere halbe Stunde knusprig werden lassen.
5. Am besten in einer Blechdose luftdicht verpackt und kühl aufbewahren.