



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

happy eating-Müsliriegel

Zubereitung

- 600 g reife Bananen
- 200 g feine Haferflocken
- 20 g Dinkelpops
- 30 g Kürbiskerne
- 100 g Kokosflocken
- 100 g Mandeln (oder sonstige Nüsse)
- 100 ml Sojadrink oder Milch
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt



Zubereitung

♥ Den Backofen auf 160°C vorheizen. Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken und Zimt & Salz hinzugeben. Die Nüsse und Kürbiskerne hacken.

♥ Haferflocken, Dinkelpops, Kokosflocken, Nüsse und Kerne hinzufügen und vermengen. Je nach Konsistenz den Sojadrink beimengen. Die Masse sollte feucht und klebrig sein. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Müslimasse auf das Blech geben und andrücken. Die Riegelmischung sollte ungefähr 1cm dick sein.

♥ Bei 160°C für circa 25 Minuten backen (wenn die Ecken goldbraun werden, ist der Müsliriegel fertig gebacken). Während des Backens immer wieder die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit austreten kann. Die Müsliriegel aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

♥ Anschließend vorsichtig in Riegel schneiden. Durch den fehlenden Zucker sind die Müsliriegel nur begrenzt haltbar. Bei guter Abkühlung und Trocknung sind sie ca. 3-4 Tage haltbar. Die Kerne, Nüsse, Samen, etc. können je nach Belieben variiert werden.