© Jenny Böhme

Müsliriegel selber machen

Zutaten für 20 Stück:

- 30 g Leinsamen (geschrotet)
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- 200 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosraspel
- 3 Bananen
- 3 EL Honig (flüssig)

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten
Ruhezeit:	30 Minuten

Zubereitung Schritt für Schritt:

1. Schäle die Bananen, gib sie in eine Schüssel und püriere sie.
2. Rühre den Honig und den Zitronensaft unter die pürierten Bananen.
3. Gib nun die geschroteten Leinsamen, die Haferflocken, die Mandeln und Kokosflocken hinzu und vermische alles gut.
4. Lasse die Müsliriegelmasse 30 Minuten ruhen.
5. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor und belege ein Blech mit Backpapier. Streiche die Müsliriegelmasse dünn auf das Backpapier und backe sie für ca. 20 Minuten.

6. Nimm die Müslimasse dann auf dem Ofen, schneide sie noch warm in Riegel und lasse sie auskühlen.
7. Naschkatzen könnten nun auch noch eine Seite in geschmolzene Schokolade tauchen oder mit einem Löffel etwas Schokolade darüber verteilen. Das wäre dann aber mehr Nascherei und weniger geeignet für die Schulbrotdose am zuckerfreien Vormittag.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.