



Gesunde Müsliriegel

für 16 Stücke

ZUTATEN

500 g Haferflocken, kernig
200 g Honig
120 g getrocknete Aprikosen
120 g getrocknete Cranberrys
60 g getrocknete Datteln
50 g Haselnüsse
3 Eiweiß
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
1 Limette

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 190°C, Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Getrocknete Früchte fein schneiden, Nüsse grob hacken und alles zusammen mit Honig und Limettenabrieb vermengen
3. Eiweiß aufschlagen und mit der Masse vermengen
4. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleichmäßig dick verteilen und andrücken
5. Ca. 25 Minuten backen und auskühlen lassen - aus der Masse gleichmäßige Riegel schneiden



Tipp: Das Rezept lässt sich auch gut mit anderen getrocknete Früchten zubereiten

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ