

Müsliriegel

garantiert ohne Palmfett

für 4 Personen

Werkzeuge: Mixer, Schüssel, Löffel, Teigschaber,
Backblech, Backpapier,

Du brauchst:	Du machst:
<p>70 g Haferflocken 50 g Nüsse oder Mandeln 50 g Rosinen oder Cranberrys 100 g Apfelmus 1 EL Sesam 1 EL Sonnenblumenkerne ½ TL Vanilleextrakt</p>	<ul style="list-style-type: none">• Haferflocken, Nüsse und Cranberrys im Mixer grob zerkleinern• die Masse in einer Schüssel mit Apfelmus, Sesam, Sonnenblumenkernen und Vanilleextrakt vermischen
<ul style="list-style-type: none">• die Masse auf der Fläche eines halben Backblechs verstreichen• 15 - 20 Minuten bei 180°C Heißluft backen• abkühlen lassen und die Masse in Streifen schneiden	
<p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none">• wer mag, kann noch Schokolade schmelzen und auf die Müsliriegel geben	