Frühstücksriegel

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 10 Portionen

Cranberries, getrocknet	40 g
Aprikosen, frisch	40 g
Müsli mit Früchten, Nüssen und Kernen	200 g
Haselnusskerne, ganz	5 EL
Mandeln, gemahlen	50 g
Apfelmus	3 EL
Honig	7 EL
Aprikosenkonfitüre	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Cranberries und Aprikosen grob hacken.

2. In einer Schüssel Nuss Müsli, Haselnüsse, gemahlene Mandeln, Apfelmus, Trockenfrüchte, Honig und Aprikosenkonfitüre vermengen. Masse auf ein Backblech mit Backpapier streichen und ca. 30 Min. backen.

3. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch warm in Riegel schneiden oder brechen. Abkühlen lassen und bis zum Verzehr trocken lagern.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Masse für die Müsliriegel kann auch in einer Küchenmaschine zubereitet werden. Alle Zutaten für ca. 1 Min. zu einer homogenen Masse vermengen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	139 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	7 g