

Hausgemachter Müesliriegel



Zusatztipps von Koch Andri Wey

Du kannst deinen persönlichen Müesliriegel zusammenstellen, ganz nach deinen Vorlieben: Ersetze oder ergänze einfach das Rezept mit deinen Lieblingsnüssen, Früchten, Samen und Gewürze.

Was passt zu unserem hausgemachten Müesliriegel?

- Ein gedeckter «Zmorgätisch»
- Milch «zum dunklä»



3-4
Personen



30
Minuten

300 g Haferflocken

2 EL Chia-Samen

100 g getrocknete Früchte
(z.B. Rosinen)

3 EL Kürbiskerne

3 EL Sonnenblumenkerne

100 g Vollkornmehl

150 g Apfelmus

100 g Honig
(Alternativ: Agavendicksaft)

Vorbereitung

- Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.



Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Eine Backform (z.B. eine Gratinform) mit Backpapier auslegen und die Müesliriegelmasse hineingeben.

Die Masse gleichmässig in der Form ausstreichen und gut festdrücken. Die Backform im vorgeheizten Ofen bei 170°C 20 Minuten backen.

Anschliessend die gebackene Masse auf ein Schneidebrett stürzen und noch warm in Stücke schneiden. Die Stücke auskühlen lassen, an einem trockenen Ort zugedeckt aufbewahren oder sofort essen.

«Gnüsse und en Guete!»