

Muesli Mampf

Wenn's mal wieder länger dauert – schnapp dir nen...ach nee, heute mal lieber was mit Biss. Und mit Nährstoffen. Dafür ohne Zucker. Und trotzdem süß. Und lecker. Und und und...einfach alles, was Du brauchst, wenn Du Deinen Energiespeicher aufladen willst, genervt bist oder Du Müsliriegel bisher langweilig fandest.

Übrigens: Die kleinen Akkufüller halten sich gut verschlossen mindestens 4 Wochen.

Für ca. 15 Riegel brauchst Du:

- * 150 g Haferflocken
- * 50 g Amaranth-Pops
- * 50 g Cranberries (oder getrocknete Sauerkirschen, oder Aroniabeeren, oder...)
- * 30 g Kürbiskerne
- * 30 g Kokoschips (mit der Hand etwas zerkleinern)
- * Saft 1/2 Bio-Zitrone
- * je 1 Prise Salz + Zimt
- * 30 ml Rapsöl
- * 70 g Agavensirup
- * 20 g Sojamehl
- * 50 ml Apfelsaft

So geht's:

1. Mischt alle trockenen Zutaten.
2. Erwärmt das Öl zusammen mit dem Agavendicksaft etwas und vermischt es mit den trockenen Zutaten und gibt den Zitronensaft hinzu.
3. Für eine bessere Bindung der ganzen Sache das Sojamehl mit dem Apfelsaft anrühren und unter die Masse heben.
4. Streicht die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech und ab in den vorgeheizten Ofen bei 170 Grad Umluft für 25 Minuten. Nach etwa 10 Minuten mit Packpapier abdecken.

5. Gut auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer (sonst krümelt es sehr stark) in Streifen schneiden.

Have Fun!