



Lieblingsmüsliriegel de luxe

- Insgesamt 100 g Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Rosinen oder Aprikosen (Mischung je nach Geschmack), 100 g Trockenpflaumen und einen Apfel (ohne Schale) im Mixer zerkleinern
- 75 g Mehl, eine Prise Salz und 75 g Haferflocken untermischen, ggf. mit Honig süßen
- Die Masse rechteckig auf einem Backblech mit Backpapier ausstreichen
- Ca. eine halbe Stunde bei 180 Grad (Umluft) backen, abkühlen lassen, in Riegel schneiden

Guten Appetit!

