

# GESUNDES FRÜHSTÜCK – Müsliriegel

geschrieben von Karin Knorr | 25. September 2017



Mir macht es immer wieder Freude, neue Rezepte auszuprobieren beziehungsweise alte Rezepte wieder aufleben zu lassen. Genauso ist es mit diesem Müsliriegel. Die Zutatenliste ist eine Empfehlung von mir für euch. Gern könnt ihr eure Ideen einbringen, es funktioniert auf jeden Fall. Auch dieses Rezept gibt es auf meinem #YouTube – Kanal. Abonniert meinen Kanal, damit Ihr kein Video verpasst.

## **Zutaten:**

- 200 g Haferflocken
- 150 g getrocknete Datteln
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Nüsse
- 100 g Chiasamen oder Leinsamen
- 2-3 reife Bananen
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig

## **Zubereitung:**

Zuerst den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Nüsse und Samen zerkleinern, ebenfalls die Trockenfrüchte. Ihr könnt dafür eine Küchenmaschine verwenden, oder sie mit dem Messer zerkleinern. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Nun die nassen Zutaten in einer Schüssel vermengen, dann nach und nach die trockenen Zutaten dazufügen. Gut durchkneten. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 35- 40 Minuten Backen. In Streifen schneiden, auskühlen lassen und genießen.

**Tipps:** Bei der Zubereitung sollte das Verhältnis zwischen nassen und trocknen Zutaten eingehalten werden, dann gelingen die Riegel immer.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Gesundes Frühstück](#)

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachmachen und einen guten Start in den Tag,

eure Karin Knorr