

## Müsli - Riegel

### Zutaten für ca. 12 Riegel

• 1/8 l	Wasser
• 85g	Trockenpflaumen geschnitten
• 150g	Vollkorn Haferflocken
• 30g	Weizenkeime
• 20g	Sesam
• 30g	Mandeln klein gehackt
• 40g	getrocknete Aprikosen geschnitten
• 50ml	Erdnussöl
• 2	Eiweiß



### Zubereitung:

- Backofen auf 180° vorheizen
- Wasser zum Kochen bringen, Pflaumenwürfel darin unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist
- Haferflocken, Weizenkeime, Sesam, Aprikosen- und Mandelstücke in einer Schüssel vermengen, Erdnussöl, Eiweiß und Pflaumenmus beifügen und gut umrühren
- Mischung in ofenfeste rechteckige Form geben und fest andrücken – alternativ auch auf Backblech
- Ca. 20 Minuten im Backrohr backen – vor dem Servieren in Riegel schneiden

**Tipp:** verändern Sie durch die Zugabe von Walnüssen, Gojibeeren oder anderem getrocknetem Obst beim nächsten Mal den Geschmack

**Tipp für die ganz Süßen:** fügen Sie bei Bedarf etwas Agavensirup hinzu

*Ein richtiger Power-Riegel für den kleinen Hunger zwischendurch!*

**Und nun gutes Gelingen!**