



©KERN

Müsliriegel als Zwischenmahlzeit sind ein guter Energielieferant. Diese „Homemade Alternative“ liefert wenig Süße, aber viele Ballaststoffe, die lange satt machen.

### Zutaten für 12 Riegel:

- 200 g 4-Kornflocken oder Haferflocken
- 1 kleine Banane
- 1 Apfel
- 100 g Mandeln, ganz
- 40 g Rapsöl
- 30 g Leinsamen, geschrotet

Für die Masse können, je nach Geschmack, alle Arten von Nüssen oder Getreideflocken verwendet werden. Auch Trockenfrüchte sind sehr gut geeignet. Mögliche Unverträglichkeiten und Allergien sind zu berücksichtigen.

### Zubereitung:

Den Leinsamen mit Wasser bedeckt einweichen und ca. 30 Min. quellen lassen. Den Apfel zusammen mit den Mandeln im Mixer fein zerkleinern. Die zerdrückte Banane, Flocken, Rapsöl und den gequollenen Leinsamen zugeben. Alle Zutaten gut mit den Händen vermischen und sanft drücken, sodass eine bindige Masse entsteht. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech drücken und bei 160°C bis 180°C mit Ober- und Unterhitze ca. 15 Min. backen. Nach dem Backen herausnehmen und sofort in Riegel schneiden. In einer Dose kühl aufbewahrt sind sie etwa 6 Tage haltbar. Im Tiefkühler gelagert, sind sie mehrere Wochen stets griffbereit und verfügbar.

Mitunter gestaltet sich das Formen der Masse als schwierig, je länger Sie die Masse drücken, desto bindiger wird sie. Nach dem Backen und Schneiden gut auskühlen lassen, das verhindert das Bröseln der fertigen Riegel.

### Nährwerte pro Portion (bei 12 Riegel):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	Vit. B <sub>2</sub> [mg]	Vit. B <sub>6</sub> [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
167	670	4,7	9,6	13,7	3,6	0,10	0,03	0,04	15,9	96,3	30,2	1,2	0,8
10%	10%	9,8%	17,3%	6,6%	22,7%	15,9%	3,7%	5,9%	12%	6,9%	25,2%	14,5%	20,6%

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal

Prodi 6.12 Expert