

Porridge-Müsliriegel mit Apfel



Für den schnellen Energieschub...

Wer zwischendurch einen Snack möchte, um schnell Energie zu tanken und aufkommendes Hungergefühl zu besänftigen, dem ist mit einem hausgemachten Müsliriegel gut geholfen. Dabei kann jeder selbst entscheiden, wie süß der Riegel sein darf. Wer möchte, kann die kleinen Riegel zusätzlich in weiße Schokolade tauchen und mit grünen Pistazien bestreuen.

Hier die heutige Rezeptur für **Porridge-Müsliriegel mit Apfel**

Zutaten

- 150 g Porridgemischung (aus Hafer- oder Dinkelflocken), fein
- 100 g Müslimischung
- 200 g Apfel
- 75 g Honig
- 50 g getrocknete Aprikosen

- 30 g Walnüsse
- 30 g Leinsamen
- 20 g Sesam
- 4 EL Apfelsaft

Zubereitung

Die getrockneten Aprikosen und die Walnüsse klein schneiden.

Den Apfel mit Schale (ohne Kerngehäuse) reiben.

Leinsamen in eine Tasse geben und mit 4 Esslöffel Apfelsaft 15 Minuten quellen lassen.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.

Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

25 Min im Backofen bei 160°C (Umluft) backen. Nach 20 Minuten die Masse umdrehen und weitere 20 Minuten backen.

Danach die Müsliplatte in Riegeln schneiden.

Tipps: Das Umdrehen klappt sehr gut, wenn auf die vorgebackene Müsliplatte ein zweites Backpapier gelegt wird. Dann darauf ein Schneidebrett legen, alles um 180°C kippen. Nun das erste Backpapier langsam abziehen und die Müsliplatte weiterbacken.

Kühl und luftdicht aufbewahren.