

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.