



VEGANE MÜSLIRIEGEL

200 g getrocknete Feigen

200 g getrocknete Cranberries

100 g getrocknete Pflaumen

4 Äpfel

und

hacken.

waschen, entkernen und fein reiben.

Mit dem Trockobst,

100 g gemahlene Haselnüsse

100 g gemahlene Kürbiskerne

100 g Sonnenblumenkerne

300 g Haferflocken

300 g Dinkelmehl

500 ml Wasser

9 EL Öl

1 TL Salz

7 EL Ahornsirup

4 TL Zimt

und

zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig darauf gleichmäßig verteilen und 30 bis 40 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze im Backofen backen.

Danach direkt in Stücke schneiden und auskühlen lassen.

Nährwerte pro 100 g Riegel:

Energie 254 kcal

Kohlenhydrate 32,8 g

Fett 9,8 g

Eiweiß 6,2 g

