

## Müsli-Riegel

### Zutaten

50 g Mandeln  
25 g Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne oder Cashewkerne  
50 g getrocknete Cranberries oder Aprikosen  
25 g Trockenpflaumen  
1 Apfel  
75 g Mehl  
75 g Haferflocken  
2 1/2 EL Rapsöl  
50 g Rosinen  
1 Prise Salz  
1 EL Honig  
1 Prise Zimt  
etwas geschmolzene Schokolade

### Zubereitung

Kerne, Mandeln und Trockenobst klein hacken. Apfel schälen, entkernen und raspeln. Mehl mit Haferflocken, 250 ml Wasser, Öl und den restlichen Zutaten mischen und einen festen Teig kneten. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. Nach Belieben die abgekühlten Müsliriegel in Schokolade tunken. Falls der Teig zu flüssig ist, noch etwas Mehl hinzufügen bzw. wenn er zu fest ist mehr Wasser zugeben. Man kann die Sonnenblumenkerne durch Pinienkerne, Cashewnüsse od. andere Nüsse ersetzen, genauso kann man das beim Trockenobst machen und zum Beispiel getrocknete Aprikosen statt Cranberries verwenden.

