



BIOSÜDTIROL



## Bio-Bäuerin Sissy serviert: Müsliriegel.

Zubereitungszeit: ca. 10 min, plus Backzeit ca. 25-30 min

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten (Grundrezept für 6 Riegel, plus eine kleine Auflaufform)

- 200 g Haferflocken
- 200 g Apfel Natyra®
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Ceylon-Zimt
- 100 g Sultaninen oder Korinthen
- 90 g Mandeln oder gehackte oder gemahlene Nüsse aller Art oder Kokosflocken
- 75 g Kokosöl
- 90 g Honig

### Zubereitung

Die Haferflocken grob mixen (alternativ kannst du sie auch ganz lassen). Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.

Die Äpfel Natyra® waschen, vierteln und mit dem Zitronensaft ebenfalls mixen. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen und mit dem Honig vermischen, aber nicht aufkochen lassen. Unter die trockenen Zutaten rühren und gut vermengen.



**BIOSÜDTIROL**

Das Backrohr auf 120°C Heißluft aufheizen. Die Riegelform mit der Mischung füllen und mit feuchten Händen gut andrücken. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die restliche Mischung darin verteilen. Mit einem Löffel oder mit den Händen die Mischung gut andrücken. Im vorgeheizten Backrohr auf 120°C für 60 min backen, weitere 10 min auf 140°C. Vollständig abkühlen lassen. Die Riegel noch in der Form in den Kühlschrank stellen, dann lassen sie sich am besten aus der Form nehmen. Die Riegel in der Auflaufform schneiden oder brechen und als Knuspermüsli verwenden. Hält im Kühlschrank ein paar Wochen. Am besten luftdicht im Kühlschrank aufbewahren.

Mit einem Lächeln servieren!

### **Sissys Tipp**

Diesen Riegel kannst du variieren, wie du möchtest, verschiedene Nüsse, verschiedene Samen, je nachdem, was du gerade zu Hause hast, passen wunderbar: geschälte Hanfsamen, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, schwarzer Sesam... Die Basis, die dafür sorgt, dass der Riegel zusammenhält, ist die Mischung aus Apfel, Honig und Kokosöl.