

selbst gebackene Müsli Riegel - der perfekte Proviant für lange Läufe



Zutaten:

300 g Haferflocken (Feinblatt)
100 g Dinkel Vollkorn Mehl
60 g Soja Mehl
200 g Trockenobst (zB Cranberries, Marillen, Zwetschken, Rosinen) - klein geschnitten
70 g gemahlene Nüsse oder Kokosraspeln
100 g Apfelmus
100 g Honig oder Agaven Sirup
100 g Soja Joghurt
2 Bananen (zerdrückt)
1 Ei
6 mittelgroße Kartoffeln (gekocht, geschält und zerdrückt)
1 Päckchen Backpulver
2 TL Salz

Gewürze:

je nach Geschmack zB 4 TL Zimt, Muskatnuss, Cardamom, Vanille

Zubereitung:

Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen. Ei, Bananen, Kartoffeln, Apfelmus, Honig und Soja Joghurt mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Nüsse, Haferflocken, Trockenobst, Salz und Gewürze) extra vermischen und dann langsam mit den anderen Zutaten verrühren. Sollte der "Teig" zu fest sein, einfach noch Apfelmus oder Honig oder Soja Joghurt (je nach gewünschter Süße) hinzugeben. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse drauf verteilen. Mit der nassen Hand glattstreichen und bei 160 Grad Heißluft 40-50 Min backen. Unbedingt noch warm probieren - schmeckt sensationell! Danach auskühlen lassen, schneiden und gleich essen oder einfrieren.

Menge:

1 Backblech - je nach gewünschter Größe (ich schneide ca. 32 Stück)

Nährwerte pro Stück: 114 Kalorien, Kohlenhydrate: 18,4 g, Eiweiß: 3,6 g, Fett: 2,8 g

Guten Appetit!

Deine Verena