Apfel-Müsliriegel

Selbstgemacht schmeckt der Apfel-Müsliriegel am besten. Ein einfaches Rezept für einen gesunden Snack.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

125 g	Haferflocken
60 g	Walnüsse
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Sesam
30 g	Mandeln
30 g	Kürbiskerne
1 Stk.	Apfel (klein)
1 Stk.	Eiklar
4 EL	Honig

Zubereitung

1. Für die **Apfel-Müsliriiegel** den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und mit einer Küchenreiben reiben.

2. Die Walnüsse, Mandeln und Kürbiskerne fein hacken und zusammen mit den restlichen trockenen Zutaten zu den Äpfeln mischen. Den Honig unterrühren. Sollte die Masse zu trocken sein, Honig hinzufügen. Den Ofen auf 160°C Umlauf vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3. Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben.

4. Die Masse etwa 1 dick auf dem Backblech verstreichen, und zirka 45 Minuten backen.

Tipp

Die Apfel-Müsliriegel kann man noch je nach Belieben mit Trockenfrüchte verfeinert, Gut durch gebacken sind die Riegel etwa 2 Wochen haltbar.