

Müsliriegel

Zutaten (für etwa 6 Riegel):

- 90 g Haferflocken
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1 TL Sesam
- 40 g getrocknete Bananen (ungezuckert), Rosinen und Nüsse
- 3 EL Kokosfett oder Rapsöl
- 3 EL Honig

Haferflocken, Mandeln, 1 Prise Salz und den Sesam in einer Schüssel gut vermengen. Nüsse und Trockenfrüchte möglichst klein hacken, sonst halten die Müsliriegel nachher nicht. Anschließend zur Haferflockenmischung geben.

Das Öl in einem kleinen Topf zusammen mit dem Honig leicht erhitzen und zur Haferflockenmischung geben. Alles gut vermengen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und flach darin ausstreichen. Anschließend etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen und abschließend mit einem Brotmesser in 6 Riegel schneiden.

Nährwerte (pro Riegel):

172 kcal, 9 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 2 g Ballaststoffe, 1,6 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bluthochdruck

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen