



## Gebackene Müsliriegel

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken:** Enthalten lösliche Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
- **Nüsse:** Reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt.
- **Trockenfrüchte:** Natürliche Quelle für schnelle Energie und wertvolle Antioxidantien.
- **Erdnussmus:** Reich an pflanzlichem Eiweiß und gesunden Fetten, die die Sättigung unterstützen.
- **Leinsamen:** Enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren und wirken als pflanzliches Bindemittel.
- **Zimt:** Fördert die Durchblutung und kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren.

Diese Müsliriegel sind ideal für unterwegs und bieten eine gute Mischung aus komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und natürlicher Süße. Dank der enthaltenen Ballaststoffe sorgen sie für eine langanhaltende Sättigung.



## Gebackene Müsliriegel

### Zutaten (10 Riegel)

- 300 g Haferflocken
- 100 g Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- 150 g Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Aprikosen, Rosinen)
- 5 EL Honig
- 4 EL Erdnussmus
- 1,5 TL Zimt
- 2 EL gemahl. Leinsamen

### Zubereitung

#### Zutaten vorbereiten

- Haferflocken, Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken.

#### Masse herstellen

- Honig und Erdnussmus in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze erwärmen, bis eine flüssige Konsistenz entsteht.
- Die flüssige Masse mit den trockenen Zutaten vermengen und gut durchmischen.

#### Backen

- Die Masse gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
- Bei 160 °C Umluft ca. 25 Minuten backen, bis die Riegel eine goldbraune Farbe haben.

#### Abkühlen & Portionieren

- Die Masse vollständig auskühlen lassen.
- In 10 gleich große Riegel schneiden und luftdicht lagern.

Nährwerte pro Riegel: 272 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 9 g Protein, 10 g Fett