



# Müsliriegel

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	15 Min.
Garzeit	25 Min.
Stück	16
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

mit Haferflocken und Bananen

## Müsliriegel

---

- 5 EL Rapsöl
- 5 EL Ahornsirup
- 1 Eiweiß
- 150 g gemahlene Mandeln
- 100 g feine Haferflocken
- 30 g Kokosraspeln
- 50 g Kerne-Mix, fein gehackt
- 50 g Bananenchips, fein gehackt
- 4 EL gepuffter Amaranth
- 3 EL getrocknete Cranberrys oder Sultaninen, gehackt
- 1 Prise Fleur de Sel

## Müsliriegel

---

Garraum mit Ober-/Unterhitze auf 160 °C vorheizen.

Alle Zutaten von Hand zu einer klebrigen Masse verkneten. Teig zwischen zwei Backpapieren 1 cm dick ausrollen, von Hand gut festdrücken. Auf ein Kuchenblech ziehen, oberes Backpapier vor dem Backen entfernen.

Müsliriegel auf der mittleren Auflage 25 Minuten backen.

Noch heiß in 16 Riegel schneiden.

## Garschritte

---





**Garraum auf 160 °C mit Ober-/Unterhitze (vor)heizen**  
**Vorheizen beendet. Gargut einschieben.**  
**Ober-/Unterhitze 160 °C während 25 Min.**

## Zubehör

---

Kuchenblech

## Zusätzliche Informationen

---

Erstellt am 26.01.2022

