



Fruchtige Müsliriegel

(etwa 20 Stück; Backblech 40 x 30 cm; Backpapier)

Preis für 20 Stück: ca. 2,50 €

Zutaten:

- 100 g Mehl
- 200 g Müsli (Fruchtmüsli, ohne Zuckerzusatz)
- 100 g Haferflocken
- ½ TL Backpulver
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesamkerne
- 9 Pflaumen (getrocknet)
- 100 g Apfelmus
- 100 g Honig
- 2 EL Wasser
- 1 Paket Blockschokolade



1. Mehl, Früchtemüsli, Haferflocken, Backpulver, Sonnenblumenkerne und Sesam vermischen.
2. Danach die Pflaumen in feine, kleine Würfel schneiden. Mit 3 Esslöffel Wasser pürieren. Das Apfelmus, Pflaumenpüree und den Honig zur Müslimischung geben und vermengen.
Diese feste Masse gleichmäßig auf einen mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
3. Das Backblech in den Backofen schieben bei 160°C, ca. 40 Minuten backen. Die warme Müsliplatte herausholen und in 20 längliche Riegel schneiden. Blockschokolade im Wasserbad schmelzen und die Müsliriegel an den Seiten eintauchen und abkühlen lassen.

Tipp:

In einer Keksdose verpackt sind sie wochenlang haltbar.

Statt Trockenpflaumen können auch andere getrocknete Früchte verwendet werden (Aprikosen, Äpfel, Kirschen, Cranberries).