



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

