



# Zuckerfreie Müsliriegel

PORTIONEN: 12 RIEGEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MIN

## Zutaten

- 100 g Vollkornhaferflocken
- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne
- 40 g Margarine
- 40 g Kokosöl
- 50 g getrocknete Heidelbeeren
- 120 g Leinsamen
- 3 EL Mandelmus
- 1 Banane
- optional 2 EL Erythrit
- ½ TL Zimt
- Prise Salz



Die Nüsse und Kerne können nach Belieben ausgesucht werden.



## Zubereitung



1. Margarine und Kokosöl erwärmen und mit Mandelmus, Zimt, Banane und Salz mischen.
2. Alle trockenen Zutaten in einem Mixer zerkleinern.
3. Beides zu einem klebrigen Teig verrühren. Wichtig: der Teig muss relativ feucht sein, damit die Riegel gut zusammenhalten.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und gut festdrücken. Je besser die Masse zusammengedrückt wird, desto fester sind die Riegel.
5. Die Masse wird ca. 20-25 Minuten bei 160 Grad (Umluft) gebacken.
6. Die Müsliriegel in Form schneiden und komplett auskühlen lassen.

