

mamiblock. *Rezeptideen*

Titel: Müsliriegel

Zutaten:

200g gehackte Nüsse

200g Haferflocken

20g Amaranth

2EL Fruchtpulver, Trockenobst

130g Butter, 3 EL Süße, 2 Eier



Zubereitung:

1. Nüsse ganz klein hacken, sodass sich die Kleinen nicht daran verschlucken können, und in der Pfanne ohne Öl anbraten.
2. Haferflocken, Amaranth, Nüsse, Trockenobst und Fruchtpulver miteinander vermischen.
3. Butter schmelzen, mit Süße (z.B. Agavendicksaft) vermischen und unter die Masse heben.
4. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben.
5. Auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Für 15-20min bei 150°C in den Ofen. Abkühlen lassen und in Streifen schneiden.