



# Müsli-Box

Keine Idee womit die Jausenboxen gefüllt werden können? Kein Problem, mit dieser bunten und abwechslungsreichen Müsli-Box steht dem Jausengenuss nichts mehr im Weg.

## Müsli-Box

**Müsliriegel: (ergibt ein Backblech)**

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 2 EL Apfelmus
- 40g geriebene Nüsse
- 100g feine Dinkelflocken
- 100g grobe Dinkelflocken
- 40g Kokosflocken
- 20g Sesamsaaten
- 5 EL Honig
- Prise Zimt

**Kohlrabischeiben**

**Heidelbeeren**

**Jogurt mit Apfelmus**

Müsliriegel kühl und dunkel lagern.



## Zubereitung Müsliriegel

Alle Zutaten verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Backofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Riegel oder kleine Quadrate schneiden.

**TIPP:** Alle Obst und Gemüsesorten können je nach Saison und Vorlieben ausgetauscht oder wöchentlich variiert werden.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)