

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.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH