

## Cranberry-Zimt-Müsliriegel

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

4  
Std.

NIVEAU



### Zutaten für 10 Riegel

75 g ganze Mandeln  
1 Apfel  
50 g Cranberries  
2 Esslöffel Mehl  
75 g Haferflocken  
1 Esslöffel Sesam  
1 Esslöffel Rapsöl  
1/4 Teelöffel Zimt  
2 Esslöffel Honig

### Besonderes Zubehör

Dörrautomat  
Müsliriegelform

Für Schokoriegel bin ich nicht so sehr zu begeistern. Nicht weil ich Schokolade nicht mag, sondern eher, weil die verwendete Schokolade meist schlechte Qualität hat. Ich greife lieber zu selbstgemachten Müsliriegeln. Da weiß ich, was drin ist, und ich kann sie mir genau für meinen Geschmack zusammenstellen. Kleiner Tipp für Zuckerschnuten: Diese Cranberry-Zimt-Müsliriegel schmecken auch wunderbar mit einem Überzug aus weißer Schokolade.

- 1 -

Mandeln grob hacken. Apfel waschen und mit Schale grob reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis eine bröselige, leicht klebrige Masse entsteht.

- 2 -

Masse in die Müsliriegelform drücken, bis alles gut ausgefüllt ist. Im Dörrautomaten bei 60 °C ca. 4 Stunden trocknen.