

Rezept für Müsli-Riegel

Zutaten:

1 Banane

100g Trockenpflaumen

100g Trockenaprikosen

50 g Haferflocken

30g Sonnenblumenkerne

20g Leinsamen

- **Zutaten durch den Fleischwolf drehen oder sehr fein zerhacken,**
- **Mit 1 EL Ahornsirup abschmecken,**
- **3 Eiweiß steif schlagen und unterheben,**
- **Mit dem Spritzbeutel (Lochtülle) ca. 5 cm lange Stränge aufs Backblech spritzen,**
- **Im vor geheizten Backofen bei 160°C rund 15 Minuten trocknen**

Nährwert pro Riegel:

127 kcal

4 g Eiweiß

3 g Fett

21 g Kohlenhydrate

Im Weiteren enthält der Riegel viel Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und die Vitamine A, B und E.

Weitere Ernährungstipps findet ihr im Netz unter:

www.ernaehrung.de