

Rezept: Müsliriegel-Geschenke

Wenn Du Lust hast, kannst Du Müsliriegel selbst machen, dann selbst essen oder verschenken.

Für 20 Müsliriegel brauchst Du:

- ☆ 30 g geschrotete Leinsamen,
- ☆ den Saft einer 1/2 Zitrone,
- ☆ 200 g zarte Haferflocken,
- ☆ 50 g geriebene Mandeln,
- ☆ 50 g Kokosflocken
- ☆ und 3 Bananen
- ☆ Wer mag, kann einige fein gehakte Pistazien dazugeben.

Und so wird es gemacht:

- ☆ Die Bananen werden von der Schale befreit. Sie kommen in eine Schüssel und werden püriert oder ganz fein mit einer Gabel zerdrückt.
- ☆ Den Saft von einer halben Zitrone rührst Du unter das Bananenmus.
- ☆ Jetzt kommen die geschroteten Leinsamen, die Haferflocken, die Mandeln und die Kokosflocken dazu. Alles gut vermischen!
- ☆ Jetzt soll das Ganze eine Pause haben. Lass die Masse 30 Minuten ruhen.



- ☆ Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor. Auf ein Backblech kommt Backpapier. Darauf streichst Du die Müslimasse dünn auf. Dann backst Du sie im Backofen für ca. 20 Minuten.
- ☆ Nimm die Müslimasse danach auf dem Ofen. Wenn der Teig noch warm ist, schneide die Masse in Riegel – so, wie Du magst. Dann können die fertigen Riegel ganz auskühlen.
- ☆ Wenn Du einige verschenken möchtest, kannst Du sie so ähnlich verpacken, wie auf dem Foto.
- ☆ Wer sie ein paar Tage aufbewahren möchte, kann sie in eine Dose legen.



Beate Klähn-Egbers, Referentin im Kinder- und Jugendwerk Nord, emj-hh@kjwnord.de