

Leckere & gesunde Müsliriegel für die Kleinen

In die Müsliriegel muss unbedingt rein:

1. Haferflocken + zum zusammenkleben Banane und/oder Honig

Und alles was ihr im Haus habt und euch schmeckt:

2. Geriebenen Apfel, getrocknete Aprikosen oder Mango, Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne Kokosflocken, Rosinen, gemahlene Nüsse, Erdmantel, Carob etc.
3. Alles mischen und wenn die Masse zu trocken ist und noch nicht richtig zusammen hält - einfach etwas Wasser dazu.
4. Masse auf ein Backblech und für ca. 20min bei 160Grad backen.
5. Solange die Masse warm ist, in Streifen schneiden. Ausgekühlt lassen sich die Riegel super einfrieren. Am Vorabend aus dem Gefrierschrank holen und ihr habt immer was im Haus für die Frühstücksbox (oder für euch, wenn's schnell gehen soll :)

Liebe Eltern,

hierbei handelt es sich um ein leckeres und gesundes Rezept, welches auch mit den Kindern zusammen hergestellt werden kann. Die Rezeptur ist, je nach dem was jeder zuhause an Obst und anderen Zutaten zur Verfügung hat variabel und vielseitig. Probieren Sie es mit Ihren Kindern aus, Sie werden überrascht sein, wieviel Spaß es den Kindern machen wird. Und ein schöner Nebeneffekt wird dabei sein, dass die Kinder mit Stolz den Riegel verzehren werden, da Sie ihn selbst „hergestellt“ haben.

P.S. In herkömmlichen Müsliriegel, wie auch in den Bio-Riegeln steckt eine immense Menge an Zucker drin. Das sich zu viel Zucker schädigend auf den Körper und die Konzentration der Kinder auswirkt wissen wir alle!