



## Müsliriegel Olympia

(pro Riegel 163 kcal, KH 20 g, P 4 g, F 7 g)

### Zutaten für ca. 20 Riegel:

50 g	Haselnüsse
50 g	Kürbiskerne
100 g	Feige getrocknet
50 g	Pflaumen getrocknet
250 g	Äpfel frisch
50 g	Sonnenblumenkerne
150 g	Weizen Vollkornmehl
150 g	Hafervollkornflocken
250 ml	Trinkwasser
5 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Rosinen
1 Prise	Jodiertes Salz
1 EL	Honig
1 TL	Zimt

**Zubereitungszeit ca.: 25 Min., Backzeit 30 Min.**

### Zubereitung:

Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Pflaumen grob hacken, Äpfel raspeln. Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit Wasser, Öl und den übrigen Zutaten vermischen. Mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Min. backen. Den noch warmen Teig in Riegel schneiden und auskühlen lassen.