

## Apfel Zimt Müsliriegel



### Zubereitungsinformationen



Portionen  
10



Zubereitungszeit  
10 Minuten + 30  
Minuten Backzeit



Schwierigkeitsgrad  
Einfach

An manchen Tagen muss es einfach schnell gehen und Müsliriegel sind dafür einfach perfekt! Danke an [Michelle](#) für dieses Rezept.

### Zutaten

100 g Haferflocken

100 g Apfelmark

25 g Dinkelmehl

200 g Datteln (soft)

25 g Raab Bio Mandel Protein Pulver

75 g Raab Bio Protein Pur

1 EL Zimt

1 EL Raab Birkenzucker (Xylit) Premium

1 geh. EL Raab Bio Flohsamenschalen Pulver

5 g Backpulver

Eine Prise Salz

Etwa 200 ml Wasser

Optional: Trockenfrüchte/ Nüsse nach Wahl

### So wirts gemacht

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
2. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen
3. Apfelmark und 150 ml Wasser zufügen und vermengen
4. So viel Wasser weiter hinzufügen bis eine leicht klebrige und nicht zu feuchte Masse entsteht
5. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech / einer Form verteilen
6. 20-30 Minuten backen (bei 20 Minuten sind die Müsliriegel eher weich, je länger sie backen desto fester werden sie)
7. Abkühlen lassen, in Riegel schneiden und im Kühlschrank luftdicht aufbewahren