

# MÜSLIRIEGEL

## Energiespender für kleine und große Entdecker

Diese Müsliriegel sind ein praktischer Snack für unterwegs und liefern gesunde Energie aus Haferflocken, Trockenfrüchten und Samen. Sie sind weich genug, um auch von kleinen Kindern gut gegessen zu werden, und kommen ohne raffinierten Zucker aus. Durch die Kombination aus Getreide und Obst sind sie sättigend, aber nicht schwer. Perfekt für den Spielplatz, Ausflüge oder als Zwischenmahlzeit zu Hause. Das Rezept lässt sich leicht an den Geschmack und die Saison anpassen.



## Zutaten (2-3 Portionen)

- 150 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 60 g getrocknete Aprikosen (fein gehackt)
- 40 g Rosinen
- 2 EL Leinsamen
- 2 reife Bananen (zerdrückt)
- 3 EL Rapsöl

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Haferflocken, Mandeln, Aprikosen, Rosinen und Leinsamen in einer

Schüssel mischen.

3. Zerdrückte Bananen und Rapsöl hinzufügen und gut vermengen.
4. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
5. 20–25 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.
6. Auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

## Tipps zum Rezept

Die Riegel halten sich luftdicht verpackt etwa eine Woche frisch. Für mehr Abwechslung können verschiedene Trockenfrüchte oder Nüsse verwendet werden. Für Babys unter 12 Monaten ggf. die Rosinen weglassen. Die Konsistenz lässt sich durch längeres oder kürzeres Backen anpassen.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

### ☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[👉 Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐