

Kochen**Melina Ebert****Montag, 29.04.2024****Protein-Müsliriegel****Für ca. 15 Stück****Zutaten**

265 g Kichererbsen, gekocht
40 ml Wasser
5 EL Rapsöl
100 g Feigen, getrocknet
100 g Aprikosen, getrocknet
1 Apfel
100 g Erdnüsse
150 g Haferflocken
130 g Dinkelvollkornmehl
50 g Kürbiskerne
Zimt
Vanille

Zubereitung

1. Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Rapsöl pürieren.
2. Dann die Trockenfrüchte in kleine Würfel schneiden und anschließend mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben.
3. Den Apfel raspeln, mit in die Schüssel geben und kräftig umrühren.
4. Die Erdnüsse zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles miteinander vermischen. Wenn die Masse zu trocken ist, dann kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden.
5. Den Inhalt der Schüssel auf ein Backblech geben und verteilen. Dabei sollte der Teig 1,5 cm dick sein.
6. 25 Minuten bei 180°C im Ofen backen.
7. Nach 5 Minuten Abkühlzeit können sie dann in die entsprechende Form geschnitten und genossen werden.