

Müsliriegel mit Blaubeeren und Erdbeeren

Zutaten: (für ca. 9-12 Stück)

für den Teig:

200 g Haferflocken
100 g Apfelmus, ungesüßt
2 TL Backpulver
2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

für die Füllung:

200 g Blaubeeren, gefroren
100 g Erdbeeren, gefroren
2 EL Chia-Samen
Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Belieben



Zubereitung

Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.

Füllung:

Beeren in einen Topf geben, nach Geschmack süßen und bei mittlerer Hitze langsam erhitzen bis die Beeren weich sind. Die Chia-Samen dazu geben und köcheln lassen bis die Masse etwas eindickt. Von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Eventuell die Beeren noch etwas zerdrücken.

Teig:

100 g Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen. Mit den übrigen 100 g und den anderen Zutaten zu einer krümeligen Masse kneten.

Die Hälfte der Masse in eine ofenfeste Form mit ca. 20 x20 cm geben und fest drücken. Die Füllung darauf verstreichen. Die restliche Teigmasse darüber krümeln.

Ca. 20 Minuten backen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Nach dem Backen vollständig auskühlen lassen und in Rechtecke oder Quadrate schneiden.

Luftdicht im Kühlschrank aufbewahren.