



Bewusstesser

## Znüni -Riegel

### Zutaten für 6 Riegel:

100 Gramm	Haferflocken
50 Gramm	Trockenfrüchte und Nüsse gemischt
50 Gramm	Kernen Mischung
75 Gramm	Apfelmus
50 Gramm	Mehl
50 Gramm	Honig



1. Haferflocken in eine Schüssel geben. Trockenfrüchte und Nüsse zerkleinern zusammen mit der Kernen Mischung von Hand gut unter die Haferflocken mischen.
2. Apfelmus, Mehl und Honig dazugeben und mit einer Rührkelle gut vermischen.
3. Masse auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech leeren und zu einem ca. 2 cm dicken Viereck formen.
4. Anschliessend bei 170 Grad für 20 Minuten in den Backofen schieben.

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
[bewusstesser@gmail.com](mailto:bewusstesser@gmail.com)



5. Herausnehmen und nach kurzem abkühlen in Streifen schneiden.