

Müslikugeln



(Masseinheit sind kleine Kaffeetassen/halber Kaffeebecher):

Menge reicht für ca. 40 Kugeln/15-20 Riegel:

1,5 Tassen feine Haferflocken

1 Tasse Nüsse

1/2 Tasse Cranberries/Rosinen

1 Ei (M)

1-2 EL Kakaopulver (Backkakao)

2 EL Butter (weich)

1 TL Zucker/Zuckerersatz

1 Banane (püriert oder sehr fein mit der Gabel zerdrückt)

Topping:

2 EL gehackte Nüsse (Mandeln, Erdnüsse, Cashews...)

2 EL Chaisamen, gepoppter Amaranth, Leinsamen geschrotet, Kokosraspel (da ist der Fantasie keine Grenzen gesetzt)

Haferflocken, Cranberries oder Rosinen und Nüsse in einen Mixer geben und relativ fein mixen, es dürfen kleine Stücke vorhanden sein.

In eine Schüssel geben und alle restlichen Zutaten dazugeben. Mit einem Holzlöffel so lange vermengen, bis es eine schöne homogene Masse gibt. Wenn die Masse zu weich ist, dann noch etwas Haferflocken zugeben. (Die Masse darf feucht sein, aber nicht zu weich, sonst fällt sie beim Backen auseinander.)

Die Masse zu Kugeln formen und dabei fest zusammendrücken. Mit ein klein wenig Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 165 Grad (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

P.S. Ihr könnt daraus auch Riegel machen. Hier eine Auflaufform mit Backpapier (Boden) auslegen und die Masse in Form geben nun mit der Hand glatt nach unten pressen und mit einem Löffel so verstreichen und festdrücken, dass es eine Müsliplatte gibt.

Nach dem Backen ca. 10 Minuten warten, dann vorsichtig aus der Form lösen, dabei noch auf dem Backpapier lassen. In Riegel schneiden und auskühlen lassen.

Wer mag, kann die Kugeln/Riegel noch mit Schokolade überziehen