

## Beeren - Nuss - Kurkuma Müsliriegel

### Zutaten :

- ✓ 200g Beeren Müsli / Beeren Brei
- ✓ 100g gehackte Nüsse
- ✓ 50g Kürbiskerne
- ✓ 30g Sesam
- ✓ 15g Amaranth gepufft
- ✓ 40g Quinoa gepufft
- ✓ 60g Butter
- ✓ 20g getrocknete gehackte Bananen
- ✓ 80g Sauerkirschen (getrocknet)
- ✓ 4 EL Honig
- ✓ 3 EL Weichelmarmelade
- ✓ 1 EL Kokosöl
- ✓ 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt,
- ✓ 1 TL Kurkuma



### Und so geht's:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.

Die Butter mit dem Kokosöl schmelzen, über die trockenen Zutaten gießen und mit einer Gabel gut umrühren.

Danach die Marmelade und den Honig in die Masse einrühren und mit den Händen gut durchkneten.

Die Masse, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 29cm x 23cm), gut verteilen und fest andrücken.

Backtemperatur: Heißluft 170°C, mittlere Schiene  
Backzeit: ca. 20 Minuten

Auskühlen lassen und in Riegeform schneiden.

Die Riegel können auch portionsweise eingefroren werden.