

HAUSGEMACHTE MÜSLIRIEGEL / FLAPJACKS



ZUTATEN

300	g	Haferflocken
100	g	getrocknete Aprikosen, grob gehackt
30	g	Cranberries
50	g	Kürbiskerne
50	g	Mandeln, gehobelt
50	g	Kokosöl
3	EL	Algavendicksaft
1	EL	Kokoszucker
6-7	EL	Sesampaste, oder Erdnusbutter
1	St.	Banane, püriert
1	St.	Apfel, fein gerieben
100	ml	heiBes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Eine Backform mit Backpapier auslegen.
2. Kokosöl und die Sesampaste zusammen mit dem Kokoszucker und dem Zitronensaft erhitzen.
3. Die Haferflocken mit den Kürbiskernen in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und anschließend mit den Trockenfrüchten vermengen.
4. Den gerieben Apfel mit der Banane und dem heißen Wasser und dem Algavendicksaft zu dem Kokos-Sesamgemisch geben und gut verrühren.
5. Nun alle Zutaten zusammenfügen, gut vermengen und in die Backform geben. Alles gut verteilen und andrücken.
6. Den Airfryer auf 140°C vorheizen und die Flapjacks für 40 Min. backen.