

## Rezept

# Müslischnitten

Ein Rezept von Müslischnitten, am 28.06.2026

## Zutaten

**100 g** getrocknete Apfelringe

**100 g** Walnusskerne

**50 g** Butter

**100 g** Feinblatt-Haferflocken

**100 g** Amarant-Pops

**300 g** Apfelmus

**2 EL** Honig

**1 TL** Ceylonzimt

**100 g** Buchweizen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 40 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 3 g F, 1 g EW, 9 g KH | **Haltbarkeit** k

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Apfelringe hacken und im Mus quellen lassen, dann pürieren. Inzwischen die Nüsse fein hacken. Honig, Butter, Zimt und Apfelmus cremig rühren. Dann Nüsse, Haferflocken, Buchweizen und Amarant unterrühren.
2. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech (36 × 24 cm) ca. 1 cm hoch verstreichen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
3. Die Müslimasse noch warm in ca. 5 × 2 cm lange Streifen schneiden. In einer Keksdose im Kühlschrank aufbewahrt sind sie 1 Monat haltbar.