

# GESUNDE MONTMORENCY MÜSLIRIEGEL

Diese Müsliriegel sind gut für's Herz: Sie enthalten weniger als halb so viel Fett wie andere Müsliriegel.



## ZUTATEN:

- 1 1/2 Tassen fettarmes Müsli
- 1 Tasse Haferflocken
- 3/4 Tasse getrocknete Montmorency Sauerkirschen
- 1/2 Tasse Mehl
- 1/3 Tasse geschälte Mandeln, geröstet
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 2 Eier, getrennt, Eiweiß geschlagen
- 1/3 Tasse Honig
- 1/4 Tasse brauner Zucker
- 2 Teelöffel Rapsöl

## ZUBEREITUNG:

Den Boden einer Auflaufform (ca. 20x20 cm) mit Backpapier auslegen. In einer Schüssel Müsli, Haferflocken, Montmorency Kirschen, Mehl, Mandeln und Zimt vermengen.

In einer anderen Schüssel geschlagenes Eiweiß, Honig, braunen Zucker und Öl verrühren. Die Mischung zur Müslimischung geben und sehr gut durchrühren. Die Mischung in die Auflaufform geben, gleichmäßig festdrücken.

Den Ofen auf 175 Grad Celsius vorheizen und die Müslimischung ca. 20-25 Minuten backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Pro Riegel: 128 kcal, 3g Fett, 23g Kohlenhydrate