

## MÜSLIRIEGEL

### Zutaten:

4 Tassen Haferflocken

1 Tasse Sesam

1 Tasse Sonnenblumenkerne

1 Tasse Mandeln gemahlen

½ Tasse Sonnenblumenöl

1 Tasse Honig

Nach Geschmack: 1 Esslöffel Zimt, Cranberries

### Zubereitung:

- Alles gut vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 1 cm dick verstreichen, Masse fest andrücken
- Bei 175°C ca. 25 Minuten backen
- Ca. 10 Minuten nach dem Backen die Müsliriegel in Stücke schneiden, bevor sie richtig ausgekühlt sind!

## BRÖTCHEN MIT PESTO UND TOMATEN-MOZZARELLA



### Pesto Genovese

- 50 g Basilikumblätter (ohne Stiel)
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- 40 g Pinienkerne oder Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- ½ Salz
- 120 ml Olivenöl

Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Basilikum erst zum Schluss zugeben und kurz mixen.

- Mehrkornbrötchen zum Aufbacken aufschneiden und auf ein mit Baktrennpapier belegtes Blech legen. Die Hälften dünn mit Olivenöl bestreichen und nach Packungsanleitung im Backofen aufbacken.
- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikumblätter waschen und abtropfen lassen.
- Salat waschen und trocken tupfen oder mit der Salatschleuder trocknen.
- Brötchen aus dem Ofen nehmen und mit Pesto bestreichen. Je ein Salatblatt auflegen und danach Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd auflegen.
- Die Scheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Basilikumblättern garnieren und mit etwas Balsamico Crema beträufeln.