

## Müsliriegel Sesam

### Zutaten:

- 400g Sesam gekeimt
- 100g Mohn gekeimt
- 200g Kokosraspeln
- 200g Apfeldicksaft
- 100g Hanfsamen geschält
- 100ml Wasser
- ½ Zitronenschale geraspelt
- 1 TI Vanillepulver
- 3EL Mandelmus
- 2EL Flohsamenschalen
- 1EI Salzsole



## Müsliriegel Schoko

### Zutaten:

- 400g Sesam gekeimt
  - 100g Mohn gekeimt
  - 200g Kokosraspeln
  - 200g Apfeldicksaft
  - 100g Hanfsamen geschält
  - 100ml Wasser
  - ½ Zitronenschale geraspelt
  - 1 TI Vanillepulver
  - 3EL Mandelmus
  - 2EL Flohsamenschalen
  - 1EI Salzsole
- 
- 1TI Zimt
  - 4 EL KarobPulver
  - 100g Leinsamen gekeimt

