

# Gesunde, Zuckerfreie Snacks:

## FRÜCHT GUETZLI GEBACKEN

### Zutaten:

- ✓ 3 Bananen
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 1 Kaffee Tasse Müsli (bei Bedarf mehr dazu geben)
- ✓ 50g – 2 TL Kokosnuss oder Chia Samen
- ✓ und/oder verschiedene Nüssen oder trockene Früchte
- ✓ wenn zu trocken geben dazu Milch

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad einstellen
2. Die Äpfel reiben und die Bananen zerdrücken
3. Alles sehr gut zusammenmischen
4. Dazu Müsli und Samen
5. Dazu den Resten Zutaten und gut vermischen
6. Aus der Masse Laibchen formen und auf ein vorher mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
7. Backen auf 180 Grad, ca 20 Minuten (Umluft Backofen)
8. Wenn gebacken, auf eine Gitter stellen und abkühlen lassen
9. in einem Plastikbehälter aufbewahren