

Müsliriegel



ZUTATEN:

- 2,5 EL geschrotete Leinsamen
- Etwas Wasser
- 100g Haferflocken
- 60g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen, Datteln,..)
- 15g Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1,5 EL Erdnussmuß (oder ein anderes Nussmuß)
- 80g gemischte Nüsse und Kerne

SCHRITTE:

- 1) Das Wasser über die Leinsamen gießen und abgedeckt ca. 15 min. quellen lassen.
- 2) Den Ofen auf 175° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3) Die Nüsse grob hacken.
- 4) Die eine Hälfte der Nüsse zur Seite legen.
- 5) Die andere Hälfte der Nüsse sowie alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben/mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse vermengen (ggf. etwas Wasser/Milch hinzufügen, wenn die Masse zu trocken ist).
- 6) Die Masse in eine Schüssel umfüllen und die restlichen Nüsse unterheben.
- 7) Die Masse in einer Riegelbackform/einer Auflaufform verteilen und festdrücken.
- 8) Die Riegelform/Auflaufform auf ein Backblech legen und für ca. 16 Minuten backen.
- 9) Die Riegel aus der Form lösen und auf einem Backblech für weitere 5 Minuten backen.
- 10) Beim Backen in einer Auflaufform, die Riegel noch warm schneiden.



GEHEIMTIPPS:

- Die Nüsse, für einen intensiveren vorher Geschmack etwas anrösten.
- Das Kokosöl kann auch durch andere pflanzliche Öle ersetzt werden (Nussöle haben eine noch intensiveren Geschmack).
- Kokoschips und/oder Kakaonibs peppen die Riegel zusätzlich auf.
- Wer es etwas süßer haben möchte, fügt noch 1-2 TL Honig hinzu.

**Unser
Club.de**

