

Power-Müsli-Riegel

Dieses super schnelle Rezept für Müsliriegel ist ganz einfach und sehr lecker. Hierfür benötigst Du nicht einmal einen Backofen. Allerdings nach der Zubereitung etwas Geduld, denn die Müsli-Riegel werden erst durch Kühlen fest.

120g getrocknete Datteln
50g getrocknete Pflaumen/Aprikosen
6 EL Kokosöl
120g Mandeln
50g Cashews
3 EL Mandelmus
2 EL Kokosmehl
1/2 TL Zimt
40g Haferflocken, fein
20g Amaranth, gepufft
20g Quinoa, gepufft
70g Rosinen
2 EL Kakaonibs

Die Datteln und Pflaumen klein schneiden und in wenig heißem Wasser einweichen. Für ca. 10-15 Minuten. Danach Wasser abgießen.

Das Kokosöl schmelzen. Mandeln, Nüsse, Mandelmus, Trockenfrüchte, Kokosmehl, Haferflocken, Kokosöl und Zimt im Mixer oder in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Es soll noch etwa stückig sein.

In eine große Schüssel geben und mit Amaranth, Quinoa, Rosinen und Kakaonibs gut vermischen.

Eine rechteckige flache Form mit Backpapier auskleiden. Die Masse einfüllen und flach verstreichen, ca. 1,5cm dick.

Abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Ca. 4 h oder besser über Nacht. Wenn es schneller gehen soll, kannst Du sie auch kurz für z.B. 1 h einfrieren. Nach der Kühlzeit mitsamt dem Backpapier vorsichtig herausheben und auf einem großen Brett in Riegel schneiden.

Du kannst die Riegel in einer Dose im Kühlschrank ca. 2 Wochen aufbewahren oder in kleinen Portionen einfrieren.

