



Gesunder Müsliriegel – selbst gemacht schmeckt besser!

Zutaten für 12 Müsliriegel

- » 100 g Haferflocken
- » 80 g ganze Nüsse
- » 30 g Kerne und *oder Quinoa gepufft*
- » 30 g Datteln
- » 25 g Schokoladentropfen
- » 1 EL Leinsamen, geschrotet
- » 50 g Kokosöl
- » 30 g Honig oder Ahornsirup
- » 30 g Nussmus
- » 1 Prise Salz

Zubereitung

Vorbereitung

1. Leinsamen mit 4 EL Wasser in einer kleinen Schüssel 10 Minuten quellen lassen.

2. Nüsse anrösten und grob hacken. In eine Schüssel füllen.

3. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

4. Haferflocken, Kerne oder Quinoa, Schokoladentropfen, klein geschnittene Datteln und eine Prise Salz in die Schüssel geben.

Zubereitung

1. Kokosöl, Honig und Nussmus in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen.

2. Die Flüssigkeit in die Schüssel geben.

3. Die aufgequollenen Leinsamen hinzufügen und alles gut vermengen.

4. Die Mischung in die Silikonform für Müsliriegel füllen und mit dem Löffelrücken fest andrücken. Alternativ auf ein Blech streichen und noch heiß in Stücke schneiden.

5. 15–17 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. In der Form auskühlen lassen und dann herauslösen.

6. Optional die Müsliriegel mit Schokolade verzieren.