



Müsliriegel mit Trockenobst

Zutaten für 15 Portionen

- | | |
|--|--|
| » 150 g Haferflocken grob <i>kernig</i> | » 120 g flüssiger Honig |
| » 60 g Haferflocken Zartblatt | » 3 EL Kokosöl, wenn es fest ist alternativ Butter |
| » 100 g getrocknete Aprikosen, geschnitten | » 2 EL Mehl |
| » 100 g fein gehackte Walnüsse | » 1 TL Backkakao |
| » 50 g Sesam | » ½ TL Zimt |
| » 20 g Leinsamen | » 1 TL Bourbon-Vanillezucker |
| » 150 g Apfelmus | » 1 Prise Salz |

Zubereitung

Vorbereitung

1. Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft 150 °C). Ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.
2. Die 100 g getrockneten Aprikosen mit einem großen Messer in kleine Stücke hacken.

Zubereitung

1. Gib 3 EL Kokosöl und 120 g flüssigen Honig in einen Topf. Erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze und rühre mit einem Kochlöffel, bis der Honig sehr flüssig ist. Lass es für 1 Minute kurz abkühlen.
2. Füge 150 g Apfelmus, 1 TL Kakao, 1 Prise Salz, ½ TL Zimt, 1 TL Bourbon-Vanillezucker, 150 g grobe Haferflocken, 60 g zarte Haferflocken, 2 EL Mehl, 50 g Sesam, 20 g Leinsamen, 100 g fein gehackte Walnüsse und die gehackten Aprikosen hinzu. Verrühre alles zügig zu einer groben Masse. Ist die Masse zu trocken, füge etwas Wasser oder Saft hinzu.

3. Verteile die Müslimasse auf dem Blech und drücke sie gut an. Nutze dazu den Boden eines großen Glases. Achte darauf, dass die Kanten gerade sind.

4. Backe die Müslimasse 16–18 Minuten goldbraun. Beobachte sie gut, damit sie nicht dunkel werden.

5. Drücke die Müslimasse nach dem Backen nochmals vorsichtig mit dem Glas an.

6. Lass die Masse lauwarm abkühlen und schneide sie danach in ca. 9x5 cm große Riegel. Lass sie ganz auskühlen.

7. Bewahre die Riegel kühl und trocken auf; sie halten mindestens 1 Woche.