

Antonina Müller Müsliriegel

Donnerstag, 29. Februar 2024

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

40 g	getrocknete Aprikosen
40 g	getrocknete Datteln (entsteint)
40 g	Walnusskerne
40 g	Mandelkerne, abgezogen
100 g	Haferflocken, zart
2 EL	Sesamöl, geröstet
2 EL	Honig



Zubereitung:

1. Die Aprikosen und Datteln fein hacken.
2. Walnüsse und Mandel klein hacken und in eine Schüssel geben, Haferflocken untermischen.
3. In einer Pfanne ohne Fett die Nuss-Haferflockenmischung vorsichtig anrösten.
4. Sesamöl und Honig in einen kleinen Topf geben und sacht erhitzen. Die vorbereiteten getrockneten Früchte und die restlichen gerösteten Zutaten zugeben, untermischen und den Topf vom Herd ziehen.
5. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Masse auf einen mit Backpapier belegten Blech ca. 2 cm hoch zu einem Rechteck ausrollen oder verstreichen. Tipp: Das geht am besten, wenn man ein Backpapier auflegt und die Masse mit einem Rollholz glatt rollt.
7. Die Masse im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
8. Dann aus dem Ofen nehmen und die Platte ca. 15 Minuten auskühlen lassen.
9. Müsli-Masse dann mit einem scharfen Messer in 4 Riegel schneiden.

Pro Stück (bei 4 Stück): 390 kcal/ 1630 kJ
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 24 g Fett

Extra-Tipp: Luftdicht und kühl verpackt halten die Riegel knapp 2 Wochen.