

Kochen

Lisa Rudiger

Donnerstag, den 14.01.2021

Müsliriegel

Für 24 Stück (10cm x 2cm)

Zutaten

2 eckige Back-Oblaten (120mm x 200mm)
 250g Datteln, entsteint
 200g getrocknete Aprikosen
 200g Cashewkerne
 45g Ahornsirup
 1 EL Haferflocken
 optional: 100g Schokolade von Weihnachten

Außerdem:

eckige Auflaufform oder Stellrahmen (20cm x 25cm)



Zubereitung:

1. Für die Müsliriegel den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine eckige Auflaufform oder einen Stellrahmen mit Backpapier auslegen und die eckigen Back-Oblaten darauf legen.
2. Die Datteln mit den getrockneten Aprikosen und den Cashewkernen im Mixer fein zerkleinern. Den Ahornsirup dazugeben und noch einmal kurz mixen bis eine klebrige Masse entsteht.
3. Die Fruchtmasse mit den Händen auf den Back-Oblaten grob gleichmäßig verteilen, die Fruchtmasse mit den Haferflocken bestreuen und die Masse fest auf den Back-Oblaten andrücken.
 Unser Tipp: Mit dem Bestreuen der Fruchtmasse mit Haferflocken bleibt die Fruchtmasse nicht an den Händen kleben.
4. Die Back-Oblaten mit der Fruchtmasse im vorgeheizten Backofen 12 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.
5. Die Back-Oblaten mit der Fruchtmasse in 24 Müsliriegel (10cm x 2cm) schneiden.
6. Optional: 75g Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sobald die Schokolade eine Temperatur von 40 Grad erreicht hat, die geschmolzene Schokolade vom Wasserbad nehmen, die restliche Schokolade (25g) hinzugeben und unter Rühren auf 31 Grad temperieren.
7. Die Müsliriegel entweder in die temperierte Schokolade tauchen oder nach Belieben verzieren.
8. Die Schokolade auf den Müsliriegeln anziehen lassen, dann genießen.