

Genießen

Annica Bergemann,

Donnerstag, 17.01.2024

Pikante Müsliriegel

Für 16 Stück

Zutaten:

Für die Müsliriegel:

40 g grüne Oliven (abgetropft ohne Kern)
 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
 180 g Haferflocken, Großblatt
 20 g Sonnenblumenkerne
 20 g Kürbiskerne
 20 g Pinienkerne
 50 g Cashewkernbruch
 180 g Gruyère, gerieben
 1 Ei (Größe M)
 2-3 TL getrocknete Kräuter der Provence
 etwas schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 etwas Salz

Außerdem:

Backblech
 Backpapier
 Teigrolle



Zubereitung:

1. **Für die Riegel** den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen
2. Oliven und getrocknete Tomaten mit einem großen Messer hacken.
3. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne und Cashewkernbruch in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4. Das Ei und den Käse in eine große Schüssel geben und mit einem Silikonschaber mischen. Kräuter der Provence, Oliven, Tomaten, die Haferflocken-Kern-Mischung und je etwas Pfeffer und Salz sorgfältig untermischen.
5. Mischung auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem Rechteck (etwa 20x32 cm) ausrollen.

Annicas Tipp: Die Riegelmasse beim Ausrollen etwas festdrücken, da die Masse recht krümelig ist.

6. Riegelmasse im heißen Ofen in der Ofenmitte 15-20 Minuten hellbraun backen.
7. Masse auf dem Blech auf einem Gitter kurz ankühlen lassen.
8. Mit dem Backpapier auf ein Schneidebrett ziehen und in 10x4 cm große Riegel schneiden (ergibt 16 Riegel). Riegel auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen

Annicas Tipps: Alternativ zum Gruyère können auch andere Käsesorten verwendet werden. Ebenso können die Kerne, sowie die Oliven & Tomaten variiert werden, ganz nach dem persönlichen Geschmack. Die Riegel idealerweise in einer Blechdose aufheben.