

MÜSLIRIEGEL

Mit Nüssen und Trockenfrüchten

Rezept: Julia Koch
www.lieblingsleben.blog

Menge ergibt je nach Größe 15 – 25 Riegel

Zutaten	Vorgang
120 g Kleinblatt-Haferflocken 80 g Haferkleie 30 g Sesam 30 g Cashewnüsse, gehackt 30 g Mandeln, gehackt 20 g Erdmandeln, gemahlen 40 g getrocknete Marillen, gehackt 60 g getrocknete Cranberries 1 Pr. Zimt 1 Pr. Vanille 1 Pr. Kardamon 1 Pr. Salz 1 Pr. Lieblingsgeheimzutat	Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen. Statt den vielen einzelnen Zutaten, kann man auch einfach 350 - 400 g unverarbeitete Müslimischung mit Nüssen und Trockenfrüchten verwenden, die noch nicht knusprig zubereitet ist, und sie etwas zerkleinern. Dazu 20 g Dinkelmehl oder Erdmandelmehl mischen.
20 g Kokosöl 10 g Rapsöl 150 g Agavendicksaft oder Ahornsirup	Öl und Agavendicksaft leicht erwärmen und mit den trockenen Zutaten vermengen.
<p>Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mischung auf dem Blech verteilen, möglichst ein Rechteck formen und die Masse mit einer Teigspachtel fest andrücken.</p> <p>Auf der mittleren Schiene im auf 170° C vorgeheizten Backrohr etwa 20-25 Minuten backen. Anschließend kühlen lassen und erst dann vom Blech heben und in Riegel schneiden.</p>	