

Müsliriegel selber machen: das Grundrezept

Wie immer empfehlen wir Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen. Für 12 Müsliriegel brauchst du:

- 75 Gramm Nüsse und/oder Kerne (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne)
- 150 Gramm Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen, Rosinen)
- 1 Apfel
- 75 Gramm Mehl
- 75 Gramm Haferflocken
- 2 Esslöffel Honig oder Agavensirup

Und so geht's:

1. Den Apfel fein reiben und die Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte klein hacken.
2. Diese Mischung mit den anderen Zutaten vermengen.
3. Die Masse anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech etwa 1 bis 1,5 Zentimeter dick ausstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft etwa 30 Minuten backen.
4. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen.

Luftdicht und kühl verpackt halten die Riegel mindestens ein bis zwei Wochen.

<https://utopia.de/ratgeber/muesliriegel-selber-machen/>

ZUTATEN MÜSLIRIEGEL

- 140 g Flocken und Samen gemischt (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Leinsamen, Chia...)
- 60 g klein gehackte Nüsse
- 30 g Kokosöl
- 100 g flüssige Süße (am besten Ahornsirup, Reissirup, oder Dattelsirup)
- 1 Prise Salz

SO GELINGT'S

- Die trockenen Zutaten vermengen.
- Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit der flüssigen Süße über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.
- Das Backrohr auf 170°C Heißluft vorheizen.
- Die Masse entweder in Müsliriegelformen füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen.
- Die Riegel ca. 15 - 20 Minuten goldgelb backen (je nach Backofen, aber nicht zu dunkel).
- Hast du die Masse in einer Auflaufform, empfehle ich sie sofort nach dem Backen (noch heiß) in Riegel zu schneiden.
- Wenn du die Masse in einer Müsliriegel form hast, unbedingt in der Form auskühlen lassen.
- Die Riegel ganz auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.

<https://www.lovetoeat.at/rezepte/muesliriegel-einfaches-basisrezept>