



Müsliriegel



Portionen: ca. 10 Riegel

Zutaten:

- 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

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten vermengen. Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit der flüssigen Süße über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen. Backofen auf 170 °C Heißluft vorheizen.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen und ca. 15 – 20 Minuten goldgelb backen (je nach Backofen, aber nicht zu dunkel).

Masse sofort nach dem Backen (noch heiß) in Riegel schneiden. Die Riegel ganz auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.