

Müsliriegel selber machen



https://www.lovetoeat.at/fileadmin/_processed_/0/c/csm_Muesliriegel_2018__5_von_6__c101edff30.jpg

Du brauchst:

- 100 g Flocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen...)
- 20 g gemischte Samen (Leinsamen, Chia, Sesam,...)
- 60 g gehackte Nüsse
- 45 ml Kokosöl
- 120 g flüssige Süße (Honig, Agavendicksaft, Reissirup,...)
- 1 Prise Salz
- Auflaufform mit Backpapier

Zubereitung:

Zuerst müssen alle trockenen Zutaten vermengt werden. Anschließend wird das Kokosöl in einem Topf geschmolzen und gemeinsam mit dem Süßungsmittel (Honig,...) zu den restlichen Zutaten gegeben.

Nun den Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Nachdem Aufwärmen kann dann der Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform gegeben werden. Die Riegel werden dann 15-20 Min. goldbraun gebacken. Am besten werden dann die noch warmen Riegel direkt in die typische Form geschnitten. Dann können die Riegel vollständig ausgekühlt werden.

Tipp: Du kannst die fertigen Müsliriegel auch noch beispielsweise mit Schokolade verzieren.