

Müsliriegel

(einfaches Rezept)



Zutaten:

- 1 Prise Salz
- 60 g klein gehackte Nüsse
- 140 g Flocken und Samen gemischt (Lein-/Chiasamen Dinkel-/Haferflocken)
- 30 g Kokosöl
- 100 g flüssige Süße

Materialien:

- Backform oder Müsliform

Zubereitung:

1. Die Trockenen Zutaten vermengen.

2. Das Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit der flüssigen süße über die trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.

3. Backofen auf 170°C Heißluft vorheizen.

4. Die Masse entweder in Müsliriegelform oder in eine ausgelegte Backform streichen.

5. Die Riegel ca. 15-20 min goldgelb backen

(6. Wenn die Masse in einer Backform ist, direkt nach dem Backen in Riegel zu schneiden.)

7. Nun die Riegel auskühlen lassen, damit sie richtig fest werden.

Guten Appetit!