

Selbstgemachte Müsliriegel

Zutaten

- 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

Küchenutensilien

- Backform oder
- Müsliriegelform

SO GELINGT'S

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

Noch ein Rezept für Müsliriegel

Müsliriegel selber machen - Zutaten für ca. 20 Riegel

- 200 g Nüsse (z. B. Haselnüsse, Cashewkerne oder Mandeln)
- 200 g [Haferflocken](#)
- 200 g getrocknete Früchte (z. B. [Aprikosen](#), [Cranberrys](#) oder [Kirschen](#))
- 130 g [Butter](#)
- 120 g flüssiger [Honig](#)
- 1 Eiweiß (Gr. M)

Müsliriegel selber machen - die Zubereitung

Die Zusammensetzung der trockenen Zutaten für deine Müsliriegel kannst du nach Belieben verändern, indem du z. B. einen Teil der Haferflocken oder Nüsse durch

Amaranth, Kokosraspeln oder Sonnenblumenkerne ersetzen. Gib diese Zutaten einfach zusätzlich zur Müsliriegelmasse hinzu, und verwende gegebenenfalls ein Eiweiß mehr, um für genügend Bindung zu sorgen.

Müsliriegel selber machen - Schritt 1

Die Nüsse für die Müsliriegel grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Ebenso mit den Haferflocken verfahren. Die getrockneten Früchte ebenfalls grob hacken.

Müsliriegel selber machen - Schritt 2

Die Butter schmelzen und in einer großen Schüssel mit dem Honig glatt rühren. Alle Trockenzutaten dazugeben und gut mischen. Das Eiweiß mit den Schneebeesen des Handrührgerätes steif schlagen und unter die Masse heben.

Müsliriegel selber machen - Schritt 3

Die Grundmasse nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem Rechteck (L: 30 cm x B: 20 cm x H: 2 cm) formen. Die Müsliriegel-Masse im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist. Anschließend 10-15 Minuten abkühlen lassen und in ca. 20 Müsliriegel (à 4 x. 10 cm) schneiden.

Gesunder Schoko -Aufstrich – besser als Nutella!

Für die Schoko-Creme benötigst du folgende Zutaten und Utensilien:

1 reife Avocado
1 reife Banane (je reifer, desto besser bzw. süßer)
2 TL Kakaopulver
optional Zucker oder eine andere Süße deiner Wahl
Schüssel und Mixstab

Und so einfach geht die Zubereitung:

Banane und Avocado schälen. Zusammen mit dem Kakao in eine Schüssel geben und fein pürieren. Nach Bedarf mit einer Süße deiner Wahl abschmecken.

Schoko-Aufstrich Nr. 2:

Für den leckeren Blitz-Schokoaufstrich brauchst du lediglich folgenden Zutaten:
200 g Nussmus, z.B. Erdnussmus (erhältlich bei dm oder Rossmann oder online)
3-4 EL Kakaopulver (Backkakao)
2 EL flüssigen Honig

Mische alle Zutaten gut durch, und schon ist der Aufstrich fertig. Du kannst die Menge der Zutaten auch nach deinem Geschmack verändern. Je mehr Kakaopulver du verwendest,

desto fester und schokoladiger wird die Masse.

Gesunder Fruchtaufstrich

Zutaten:

Tiefgekühlte oder frische Himbeeren, Erdbeeren oder gemischte rote Früchte
Honig nach Belieben

Früchte der Wahl auftauen, pürieren und die Masse nach Belieben mit etwas Honig süßen.