

Energie für unterwegs: selbstgemachte Müsli-Riegel

ZUTATEN für ¼ Blech, 12-15 Riegel:

120 Gramm Getreideflocken (Hafer oder Dinkel; ich nehme großblättrige Flocken)

120 Gramm gehackte Nüsse, Samen und gewürfelte Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, Feigen, Aprikosen ...)

50 Gramm Nuss- / Sonnenblumenkern- / Sesammus

50 Gramm Agavendicksaft / Kokosblütensirup / Ahornsirup

1 EL Mehl

Zitronensaft (1 -2 EL)

Für die Würze: Zimt, Kokosflocken, Kakaopulver, Ingwer ...

ZUBEREITUNG:

1. Getreideflocken, Nüssen, Samen, Früchte, Mehl und Gewürze mischen
2. Zitronensaft hinzugeben, durchmischen
3. Nussmus untermischen
4. Agavendicksaft bzw. Sirup unterrühren

⇒ die Masse sollte nun so richtig schön kleben. Falls sie das nicht tut, gib noch etwas Agavendicksaft hinzu.

⇒ Masse auf ein Backblech (mit Backpapier) streichen, ca. 2 cm dick

⇒ bei 160°C ca. 30 Minuten backen (teste einfach die Festigkeit)

⇒ noch warm in Riegel schneiden, abkühlen lassen (werden dann erst so richtig fest)



TIPP

- Für die Nussmischung nehme ich oft Mandeln oder Haselnüsse, die habe ich immer zu Hause. Ich verwende meist Reste von gemahlene Nüssen, damit diese nicht schlecht werden (Vorteil: du kannst sie auch schon gehackt/gemahlen kaufen).
- Als Samen verwende ich z.B. Lein- und Sesamsamen und gepopptes Amaranth.
- Bei den Trockenfrüchten wähle ich meist Datteln, da diese zusätzlich Energie liefern.