

Snack

Müsliriegel

Für ca. 12 Stück

Nährwerte pro Stück:

203 kcal, 12 g Fett, 18 g KH, 3 g EW

Für die Riegel:

- 5 EL Sonnenblumenkerne
- nach Belieben auch mit 1 TL Kürbiskernen
- 150 g Vollkornhaferflocken
- 7 getrocknete Datteln
- ½ TL Meersalz
- 125 ml Kokosöl
- 6 EL Honig

So geht's:

1. Sonnenblumenkerne, nach Geschmack Kürbiskerne und Haferflocken nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Eine große Auflaufform mit Backpapier auslegen.

2. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne grob mahlen. Tipp: Kerne in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer zerkleinern.

3. Datteln evtl. entkernen und in sehr feine Stückchen schneiden. Mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Haferflocken, Salz, Honig und Kokosöl in eine Rührschüssel geben und gründlich vermischen. Bei Bedarf noch mehr Öl und Honig zugeben, damit eine klebrige Masse entsteht. In die Form geben, gleichmäßig etwa 2 cm hoch verteilen und leicht andrücken. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

4. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft ist weniger geeignet, besser Ober-/Unterhitze) vorheizen. Masse im Ofen etwa 15 Minuten backen. Die Riegel sollten nicht zu braun werden. In der Form auf ein Gitter stellen und mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Noch in der Form auskühlen lassen.

5. Die Müsliriegel nach dem vollständigen Auskühlen einzeln aus der Form heben (dabei hilft ein Messer oder ein schmaler Tortenheber). Danach in einen Zellophan-Beutel oder auch in Butterbrotpapier verpacken und luftdicht verschlossen lagern.

