

Schoko-Müsli-Riegel



Zutaten für ca. 8 Riegel

2 EL geschrotete Leinsamen
4 EL Wasser
40 g Mandeln
40 g Haselnüsse
30 g Rosinen
30 g Kokosöl
100 ml Agavensirup
40 g Mandelmus
200 g kernige Haferflocken
25 g Sonnenblumenkerne
25 g Kakaonibs

Zubereitung

1. Leinsamen mit Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Nüsse und Rosinen klein hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften. Kokosöl mit Sirup und Mandelmus in einem Topf unter Rühren schmelzen lassen.
2. Die Musmasse mit den Leinsamen, Nüssen, Rosinen, Haferflocken, Kernen und Kakaonibs gut vermengen. Eine Backform oder ein Backblech leicht einfetten und mit Backpapier auslegen. Müsliriegelmasse gleichmäßig in der Backform oder auf dem Blech verteilen und fest andrücken. Sie sollte etwa 2-3 cm dick sein. Es können auch Formen für Müsliriegel verwendet werden.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 170° C etwa 15 – 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und in 8 Riegel schneiden oder die fertigen Riegel vorsichtig aus der Form nehmen und dann auskühlen lassen.