



MÜSLI-RIEGEL MIT ERDNÜSSEN UND MANDELN

Zubereitung der Müsliriegel

1. Im ersten Schritt werden die Butter, der Agavendicksaft und der Zucker in einen Topf gegeben und aufgekocht.
2. Als nächstes wird die Orange abgespült und 1 TL Orangenschale abgerieben.
3. Den gewonnen Orangensaft, die Schale, die Quinoa-Pops, die Dinkelflocken, die Kakao-Niobs, die Kokosraspeln sowie die Goji-Beeren werden nun mit der Butter verrührt.
4. Um die Masse zu binden, werden 3 – 4 EL Dinkelvollkornmehl hinzugefügt.
5. Anschließend wird die Masse auf ein Backblech gegeben, sodass eine ca 1,5 cm dicke Schicht entsteht.
6. Das Blech kommt bei 150° Grad für ca. 20 Minuten in den Ofen.

Nachdem die Masse ausgekühlt ist, kann die Platte in Stücke geschnitten und verzehrt werden.

ZUTATEN

ERGIBT CA. 1 BLECH

- 100G GOJI-BEEREN
- 4 EL ROHRZUCKER
- 50G KOKOSFLOCKEN
- 2 EL GEHACKTE MANDELN
- 60G DINKELFLOCKEN
- 2 EL VEGANE BUTTER
- 40G QUINOA POPS
- 50G AGAVENDICKSAFT
- ½ BIO ORANGE
- 2 EL KAKAO-NIBS
- ETWAS WASSER
- ETWAS DINKELVOLLKORNMEHL

TIPP:

Kalorienärmere Variante:
Rohrzucker weglassen, mehr
Agavendicksaft nehmen 😊

Quelle:

<https://www.berioo.de/3-gesunde-to-go-rezepte-fuer-den-alltag>