



# Müsliriegel

## Rezept des Monats | Mai von Herrn Richau



Ein Video dazu finden Sie auf  
Youtube.

Zutaten für 10 Stück

- 20g gemischte Samen (Leinsamen, Chiasamen, Sesam, ...)
- 100g Flocken (Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, ....)
- 60g gehackte Nüsse
- 45ml Kokosöl
- 120g flüssige Süße (Honig, Agavendicksaft, Reissirup,...)
- Getrocknete Cranberrys

*Hinweis: Die Zutaten der Müsliriegel können individuell und nach Belieben ausgewählt werden. Es kann zum Beispiel noch Zartbitterschokolade, Rosinen, Kokosstücke, Kürbiskerne uvm. hinzugefügt werden.*



### Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten vermengen. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.
2. Das Kokosöl schmelzen und dieses zusammen mit der flüssigen Süße zu den restlichen Zutaten hinzugeben. Alles gut durchmischen.
3. Die Masse in die Müsliriegelform füllen oder in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform streichen.
4. Die Müsliriegen im Ofen für ca. 15-20 Minuten goldgelb backen.
5. Bei Zubereitung in einer Auflaufform die fertiggebackenen Müsliriegel direkt nach dem Backen aus der Auflaufform nehmen und in Riegelform schneiden.  
Bei Zubereitung in einer Müsliriegelform, die Riegel auf jeden Fall in dieser auskühlen lassen.
6. Damit die Riegel fest werden, müssen diese ausreichend lange auskühlen.

