

Vollkostbare Müsliriegel

Für ganz viel Energie nach einer spannenden Gruppenstunde und im Lager – Nachbacken lohnt sich!

Rezept 1

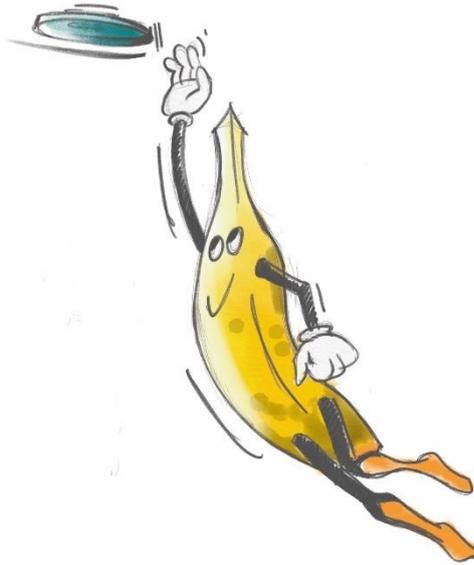
50g Haferflocken, fein
25g Haferkleie
25g Walnüsse
20g Mandeln
4 getrocknete Aprikosen
1 Handvoll Cranberrys
3 EL Honig
3 EL Agavendicksaft
1 EL Sesamöl
Schokoladen Kuvertüre



1. Walnüsse, Mandeln, Cranberrys und Aprikosen mit dem Sesamöl in einen Mixer geben und klein hacken lassen.
2. Mischung in eine Pfanne geben, Honig und Agavendicksaft zufügen und für 3-4 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei konstant umrühren.
3. Pfanne von der Hitze nehmen, Haferflocken und Haferkleie unterrühren. Müsliriegelmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu einem ca. 1 cm hohen Rechteck formen.
4. Müsliriegelmasse für ca. 15-20 Min. im vorgeheizten Backofen (160° C) backen, bis sie goldbraun ist. Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann noch warm in Riegel schneiden.
5. Schokoladen Kuvertüre getrennt über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Riegel darin eintunken und zurück auf das Backpapier legen. Riegel trocknen lassen und fertig!

Rezept 2

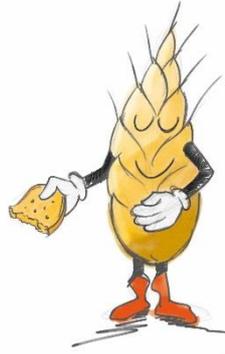
0.5 Bananen
15g Datteln
15g Cranberrys
15g Mandeln
15g Walnüsse
40g Haferflocken, fein
40g Haferflocken, kernig
10g Amaranth
20g Honig
5g Chiasamen
15g Schokostreusel



1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 135 °C/ Umluft: 110 °C). Banane schälen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Datteln und Cranberrys fein hacken.
2. Alle Zutaten mit dem Bananenpüree vermengen und gut verkneten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, fest andrücken und auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.
3. Blech aus den Ofen nehmen, Masse in Riegel schneiden und 20 weitere Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen, fertig!

Rezept 3

2 Datteln
3 TL heißes Wasser
35g Erdnussbutter
1 EL Agavendicksaft
1 Tropfen Vanille-Aroma
75g Haferflocken, kernig
1 EL Chiasamen
1 EL Leinsamen



1. Gib die Datteln in eine kleine Schüssel und übergieße sie mit dem kochenden Wasser. Lasse sie für ca. 10 Minuten einweichen.
2. Anschließend gibst du die eingeweichten Datteln mit 5 EL Wasser in den Mixer und verrührst sie zu einer weichen Masse.
3. Erhitze das Dattelmus zusammen mit der Erdnussbutter, dem Reissirup und der Vanille in einer kleinen Pfanne und verrühre alles gut miteinander.
4. Vermenge in einer großen Schale die Haferflocken, Chiasamen und Leinsamen und gib die Dattel-Erdnuss-Masse hinzu.
5. Gib die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform und drücke sie vorsichtig fest. Leg anschließend ein zweites Backpapier drüber und schieb das Ganze für mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach.