

ERDNUSSBUTTER-MÜSLIRIEGEL



ZUTATEN (für etwa 12 Müsliriegel)

FÜR DIE ERDNUSSBUTTER-RIEGEL

- 150 g Mandelkerne
- 50 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 10 EL flüssiger Honig
- 9 EL Erdnussbutter (ungesüßt)
- 3 TL Rapsöl
- 250 g zarte Haferflocken
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 30 g gepuffter Amaranth
- 50 g Leinsamen
- 1/2 TL Zimt

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 446 kcal
- 14 g Eiweiß
- 23 g Fett
- 52 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Honig, Erdnussbutter und Rapsöl verrühren und vorsichtig in einem Topf erhitzen, damit die Mischung flüssig wird. Die Datteln fein hacken. Mandeln, Datteln, Haferflocken, Cranberrys, Amaranth, Leinsamen und Zimt in einer Schüssel mischen. Die flüssige Erdnussbutter-Mischung darüber geben und alles gut vermengen.
3. Die Müsliriegelmasse etwa 1,5 cm hoch und rechteckig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in etwa 12 Riegel schneiden.



REISER RÄT

Wenn Sie die Müsliriegel in einer Brotdose lagern, sind diese bis zu 3 Wochen genießbar.

