



Ihr leckeres Müsliriegel-Rezept

Mit Power durch den Tag

Zutaten für ein Backblech

- 45 g Mandeln (gemahlen)
- 55 g Mandeln (gehackt)
- 45 g Haselnüsse (gemahlen)
- 55 g Haselnüsse (gehackt)
- 100 g Erdnüsse ungesalzen
- 75 g Kokosraspel
- 75 g Haferflocken, kernige
- 60 g Aprikosen (getrocknet)
- 60 g Cranberrys (getrocknet)
- 4 EL Imker-Honig
- 3 Eier
- etwas Zimtpulver
- Prise(n) Salz
- Prise(n) Zucker

Zubereitung

- Etwa die Hälfte der gesamten Nüsse mahlen, die andere Hälfte hacken (am besten schon entsprechend kaufen).
- Das getrocknete Obst fein hacken.
- Die Eier mit einer Prise Zucker schaumig schlagen und den Honig unterrühren. Eine Prise Salz dazu.
- Anschließend die gehackten und gemahlenen Nüsse sowie die Hafer- und Kokosflocken und das Trockenobst langsam und gleichmäßig unterrühren. Nach Belieben mit Zimt abschmecken.
- Die Masse gleichmäßig, gut 1 cm dick, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- Das Ganze im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Min. backen. Anschließend in gleichmäßig große Riegel schneiden und dann abkühlen lassen.

Warum gesund?

Müsliriegel sind eine wahre Powerquelle für Ihr Gehirn und vor allem in stressigen Situationen liefern sie wertvolle Energie und Nährstoffe. Haferflocken versorgen den Körper langfristig mit Energie, lassen den Blutzuckerspiegel nicht nach oben schnellen und machen länger satt. Nüsse enthalten ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß; beides sehr förderliche Nahrungsbestandteile für die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Trockenfrüchte geben dem Müsliriegel je nach Belieben einen besonderen Geschmack – seien Sie dabei gerne kreativ in Ihrer Auswahl und entdecken exotische Geschmacksrichtungen!