



# Einfache Müsliriegel



mit Nüssen



20 Stück



30 Minuten

## ZUTATEN

280g Flocken & Samen

gemischt

(Haferflocken,

Dinkelflocken,

Leinsamen etc.)

120g Nüsse

60g Kokosöl

200g flüssige Süße

(Ahorn, Dattel oder

Reissirup)

1 Prise Salz

**DU BRAUCHST:**  
Backform oder  
Müsliriegelform

## ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 170°C vorheizen (Ober/ Unterhitze)
2. Nüsse knacken und klein hacken
3. Alle trockenen Zutaten miteinander vermengen
4. Kokosöl schmelzen und zuerst mit der flüssigen Süße vermengen und danach erst mit den trockenen Zutaten
5. Die Masse in Müsliformen füllen oder aber in eine Auflaufform die mit Backpapier ausgelegt ist füllen bzw. streichen
6. Die Riegel ca. 15 - 18 min goldgelb backen
7. Sind die Riegel in der Auflaufform gebacken unbedingt herausnehmen und noch im heißen Zustand zurecht schneiden -> sind sie in der Müsliform gebacken unbedingt auskühlen lassen!
8. Selbstverständlich kannst Du Deine Müsliriegel noch nach Deinem Geschmack verzieren!

