

PALEO MÜSLI-RIEGEL

Backzeit: je nach Ofen ca. 15-20 Minuten
Vorbereitung: ca. 25 Minuten

ZUTATEN FÜR 1 BLECH (CA. 20 RIEGEL)

- 1/4 Tasse Mandeln
- 1/4 Tasse Walnüsse
- 1/2 Tasse Paranüsse
- 1/3 Tasse Rosinen
- 2/3 Tasse Kürbiskerne
- 1/3 Sonnenblumenkerne
- 1/3 Kokosflocken
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL Orangenschalen oder etwas Orangenöl
- 1 EL Zimt
- 2 TL Vanillepulver
- 25 g Bio Kokosöl (geschmolzen)
- 80 g Honig

ZUBEREITUNG KUCHEN

Heize den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vor und belege die Form mit einem Backpapier.

Mandeln, Nüsse und Kürbiskerne grob hacken und mit den restlichen Zutaten, bis auf das Kokosöl und dem Honig gut mischen. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Honig verrühren, über die restlichen Zutaten gießen und sehr gut vermengen.

Das Backpapier mit Kokosöl bestreichen, die Masse gleichmäßig darauf verteilen und für 15-20 min backen. Dann ca. 20 min auskühlen lassen und anschließend für weitere 20 min in den Kühlschrank stellen damit die Masse ganz fest wird.

Müsliriegel in die gewünschte Größe schneiden und einzeln verpacken (z.B. in Backpapier) damit sie nicht aneinander kleben bleiben. Am besten im Kühlschrank aufbewahren da sonst die Riegel wieder etwas weicher werden.

Tipp: Wenn du die Masse im Kühlschrank auskühlen lässt, entferne nicht das Backpapier.

Hobby-Bäckerin: Silke Freimüller

Inspirationsquelle: <https://bit.ly/2J5aevD>

