



Haselnuss Müsliriegel

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 70 Minuten
- 🍴 Reicht für 12 Portionen

Zutaten

12 Portionen

FruchtBar Zutaten

2 Stück(e) Bio Quetschie Ananas, Mandarine, Mango, Apfel, Banane

weitere Zutaten

200 g Haferflocken
0.5 Teelöffel gemahlener Zimt
2 Esslöffel Chiasamen
4 Esslöffel Haselnüsse, geröstet und gehackt
3 Esslöffel Haselnussmus
4 Esslöffel Haferdrink, ungesüßt
100 g dunkle Schokolade
2 Esslöffel gefriergetrocknete Beeren (z.B. Cranberries, Erdbeeren oder Himbeeren)

Dazu brauchst du

- Rührschüssel
- Kastenform

Zubereitung

1. Haferflocken mit Chiasamen, Zimt sowie gehackten Haselnüssen vermengen.
2. Inhalt der Quetschies und Haferdrink ebenso untermischen und zu einem gleichmäßigen Teig kneten.
3. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Teig in eine mit Backpapier oder eingefettete Kastenform drücken. Gleichmäßig verteilen und mit einem Löffel oder den Fingern glatt drücken.
5. Im warmen Ofen ca. 15-18 Min. backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und ca. 20-30 Min. abkühlen lassen.
7. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und gleichmäßig in der Kastenform verteilen. Nach Belieben mit gehackten Haselnüssen und gefriergetrockneten Beeren garnieren.
8. Kastenform mit Riegeln für ca. 15-20 Min in die Gefriere stellen, sodass die Schokolade fest wird.
9. Aus der Gefriere nehmen und mit einem Messer zu Riegeln schneiden. Bestenfalls mit einer warmen Klinge schneiden, dass die Schokolade nicht bricht. Dafür die Klinge unter heißes Wasser halten und direkt schneiden.
10. Die Riegel halten sich im Kühlschrank ca. eine Woche



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

