MEIN GENUSS



Müsliriegel selbst gemacht



It’s a match!

Match made in heaven! Unsere Goldene Milch Gewrüzmischung ist genau das Richtige für jeden Kurkuma-Fan!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zutaten

2 EL Leinsamen
200 g Haferflocken
200 g gemischte Nusskerne *(Amaranth, Haselnuss, Mandeln...)*
100 g Datteln
4 EL Ahornsirup/ Honig
2 EL Kokosöl
1 EL Goldene Milch Gewürz
Kakaonibs
Getrocknete Früchte nach Wahl

Zubereitung

1. Zunächst die Leinsamen in heißem Wasser einweichen und für mindestens **15 Minuten** quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Nusskerne grob zerhacken und zusammen mit den Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Nussmischung zur Seite stellen und abkühlen lassen. Den Backofen auf *140 °C (Umluft)* vorheizen. Die getrockneten Früchte grob zerhacken.
3. Die Datteln entsteinen, grob hacken und in eine große Schüssel geben. Das Kokosöl mit dem Ahornsirup oder **Honig** in einem Topf auf kleinster Stufe kurz erhitzen, bis die Masse flüssig wird. Unter die Datteln mischen. Nun gibst du die abgekühlte Nussmischung, die eingeweichten Leinsamen, das **Goldene Milch Gewürz,** die getrockneten Früchte sowie die Kakaonibs mit in die Schüssel und verknetest alles sorgfältig mit der Hand, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Nun ein Backblech sorgfältig mit Backpapier auslegen. Die Nuss-Masse sorgfältig auf dem Blech verteilen und in eine viereckige Form bringen. Den Teig fest, aber nicht zu dünn drücken, damit später nichts zerbröselt.
5. Nun alles für **20 Minuten** auf der mittleren Schiene in den Ofen geben, bis die Müsliriegel-Masse goldbraun ist. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse vollständig abkühlen lassen. Nun die Masse mit einem scharfen Messer in **12** gleich große Riegel schneiden. Die Riegel sind im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar.

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 27.04.2027.