



MEIN GENUSS



Müsliriegel selbst gemacht



It's a match!

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



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

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 zerbröseln.
- 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.

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

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 30.10.2026.