

### 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!







# **Zubereitung**

- Zunächst die Leinsamen in heißem Wasser einweichen und für mindestens **15 Minuten** quellen lassen.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 28.04.2026.