



Selbstgemachte Müsli-Riegel ohne Zucker

Hier ein Rezept für gesunde Leckerlist für die schwachen Momente... Sehr gut zum Mitnehmen zur Arbeit oder für unterwegs. Diese leckeren Müsliriegel sind schnell gemacht am Wochenende und so hat man sie für die Woche fertig. Einzige Notwendigkeit: Man benötigt eine Spezial-Form für die Müsliriegel. Das Originalrezept stammt von #projektzuckerfrei. Ich habe es leicht abgewandelt.

Zutaten für ca. 6 Müsliriegel

30g Kokosöl
30g getrocknete Cranberrys (mit Apfelsaft gesüßt z.B. von Rossmann)
30g Haferkleie
40g Feinblatt Haferflocken
2 EL Eiweißpulver „Pro Amino Spezial“ von tisso.de (mit Code food4mood bekommt ihr einen kleinen Rabatt auf die Erstbestellung)
3 EL Kokosraspel
1 EL Kürbiskerne (grün)
1 Msp. Gemahlene Vanillepulver
1 reife große Banane
30ml Kokosdrink (oder Haferdrink oder Mandeldrink)

1. Den Backofen auf 175Grad vorheizen.
2. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig wird.
3. Die Cranberries grob hacken.
4. Cranberries, Haferflocken, Proteinpulver, Kokosraspel, Kürbiskerne und Vanille in einer Schüssel vermischen
5. Die Banane schälen und in mittelgroße Stücke schneiden und mit der Gabel zerdrücken.
6. Den Kokosdrink, das flüssige Kokosöl und die andere Teigmischung dazugeben und zu einem Teig verrühren.
7. Die Müsliriegel-Backform befüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 25min. backen. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form nehmen.