

Energieriegel mit Früchtemüsli

Zutaten: (für 5 Riegel)

5 Datteln (getrocknet, über Nacht in Wasser eingeweicht)
25 g Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
25 ml Kokosöl (geschmolzen)
25 g Erdnussmus (oder anderes Nussmus)
1 EL Chiamehl
3 EL Wasser

150 Kölln Müsli Früchte ohne Zuckerzusatz
10 g Kokosflocken



Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 180°C Ober-/Unterhitze.

Chiamehl mit Wasser mischen und beiseite stellen. Alternativ Chiasamen im Mixer fein mahlen und mit Wasser mischen.

Datteln mit Sirup, Öl und Nussmus in den Mixer geben und pürieren.
Die trockenen Zutaten zu der Mischung geben und gleichmäßig verkneten.

Die Masse in fünf gleich große Stücke teilen und mit leicht gefetteten Händen zu Riegeln formen.
Diese mit zwei Teigkarten oder ähnlichem immer wieder leicht zusammendrücken und etwas flach drücken.

Die geformten Riegel auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech legen und ca. 10-12 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind und oberflächlich trocken aussehen.

Nach dem Backen abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren.