



Angekeimte Müsliriegel

Zutaten

80 g angekeimte Haferflocken

30 g Berberitzen

60 g gehobelte Mandeln

40 g Dattel-Rohmasse

50 g Erdmandelcreme

3 Esslöffel Dattelsirup

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 6

Zubereitung

1.

Mische Haferflocken, Berberitzen und gehobelte Mandeln in einer Schüssel.

2.

Gib Dattel-Rohmasse, Erdmandelcreme und den Sirup in einen Topf, stelle ihn bei geringer Hitze auf den Herd und verrühre die

drei Zutaten miteinander, sobald sie leicht flüssig werden.

3.

Mische die flüssigen unter die trockenen Zutaten und verknete alles gut miteinander.

4.

Fülle die Riegel-Masse in Riegel-Förmchen oder eine flache, mit Backpapier ausgekleidete Auflaufform.

5.

Lasse deine angekeimten Müsliriegel für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen und fest werden, bevor du sie zurechtschneidest oder direkt vernaschst.