



GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Müsliriegel

„ Das Mittagstief kennen wir fast alle. Nach einem reichlichen Mittagessen sinkt der Insulinspiegel im Blut und sorgt bei uns für ein Müdigkeitsgefühl. Für einen Konzentrationsschub können Müsliriegel sorgen.“ Statt industriell gefertigter und mit Zucker versehener Riegel, empfiehlt Ernährungsexpertin Stefanie Nann eine natürlich süße Alternative, die schnell selbst zubereitet ist.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 25-30 Minuten (Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen)

ZUTATEN

2 EL	Chiasamen
150g	Datteln
200 g	Apfelmark
2 TL	Zimt
3 EL	Kokosöl
50 g	Nüsse
200 g	Haferflocken oder Müsli

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit 6 EL Wasser vermischen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Datteln in ein Rührgefäß geben, in 40 ml heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen und anschließend pürieren.
3. Apfelmark, Chiasamen, Zimt und Kokosöl zu den pürierten Datteln geben und alles zu einer glatten Paste vermengen.
4. Nüsse grob hacken und ohne Beigabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht duften. Danach zusammen mit den Haferflocken unter die Paste heben.
5. Gesamte Menge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und glattstreichen. Die Masse sollte etwa 1,5 cm hoch sein.
6. Bei 170 Grad Umluft im vorgeheizten Backofen für 25-30 Minuten backen. Nach dem Backen die noch warme Masse auf Riegelgröße schneiden und danach auskühlen lassen.

TIPP

Die Müsliriegel können im Kühlschrank einige Tage gelagert werden.



EIN REZEPT VON
#GESUNDKANNJEDER
EXPERTIN STEFANIE NANN

