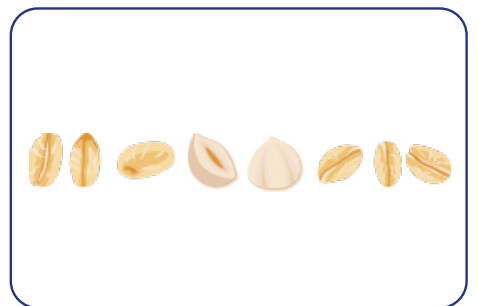




Müsliriegel ohne Zucker – zum Beißen: Knackige Nuss-Riegel

Du brauchst:

- 250 g Datteln
- 100 g Paranusskerne
- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne
- 3 TL Mandelmus dunkel
- 1 TL Ahornsirup
- 50 g zuckerfreie Schokodrops



So geht's:

Die Datteln mit einem scharfen Messer in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse durchkneten. Alternativ: die Datteln in einen Mixer werfen und zu einer glatten Masse pürieren!

Nun die Paranusskerne, Mandeln und Cashewkerne (je nach Geschmack können es natürlich auch andere Nüsse sein) grob zerhacken. Zusammen mit der Dattelmasse, dem Mandelmus, dem Ahornsirup und den Schokodrops in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer Teigkugel formen.

Anschließend eine große Auflaufform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen – Achtung, die Form sollte ins Tiefkühlfach passen! Die Masse in der Form ausrollen, bis sie ca. 1 cm hoch ist. Für ca. eine Stunde ins Tiefkühlfach stellen und gut durchkühlen lassen. Anschließend in ca. 8-10 gleich große Riegel schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage verzehren.

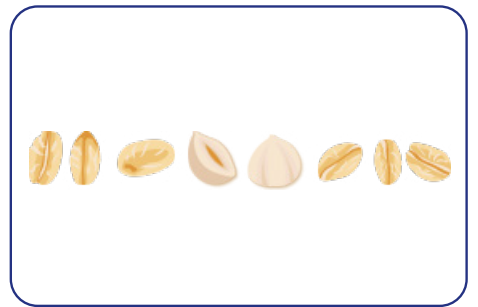
Viel Spaß beim Backen wünscht das Freunde-Team!



Müsliriegel ohne Zucker – fruchtig: Frische Power-Riegel

Du brauchst:

- 50 g Nüsse
- 50 g getrocknete Früchte
- 30 g Haferflocken
- 1 Schuss Fruchtsaft
- 20 Stücke Oblaten



So geht's:

Die Nüsse, die getrockneten Früchte und die Haferflocken in einen Mixer geben und gut durchpürieren. Anschließend einen Schuss Fruchtsaft hinzugeben – vorsichtig, nicht zu viel! Die Konsistenz sollte klebrig-feucht sein, aber nicht zu nass.

Nun etwa einen Esslöffel der Frucht-Nuss-Masse auf eine Oblate geben, etwas verteilen und mit einer zweiten Oblate bedecken.

Tipp: die fertigen Fruchtriegel mit einem Brett oder Kochtopf beschweren und etwa eine Stunde stehen lassen.

So werden die Oblaten fest aneinandergedrückt und der Riegel wird schön kompakt!

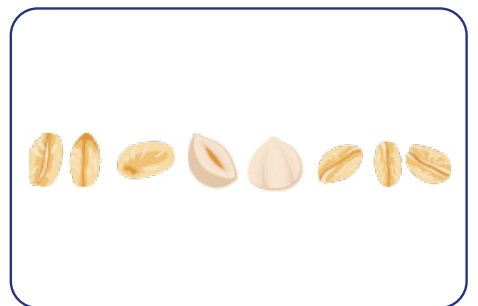
Viel Spaß beim Backen wünscht das Freunde-Team!



Müsliriegel ohne Zucker – einfach & schnell: Kakao-Hafer-Riegel

Du brauchst:

- 100 g zarte Haferflocken
- 45 g Ahornsirup
- 20 g Backkakao
- 25 g Kokosöl
- 3 EL Leitungswasser
- 1 Prise Salz



.....

So geht's:

Alle Zutaten ordentlich miteinander vermengen und mit den Händen zu einer dichten Masse kneten.

Auf einer glatten Unterlage zu einem etwa 2 cm hohen Rechteck formen.

Mit einem scharfen Messer Riegel daraus schneiden – fertig! Durch das Kokosöl werden die Riegel im Kühlschrank schön fest.

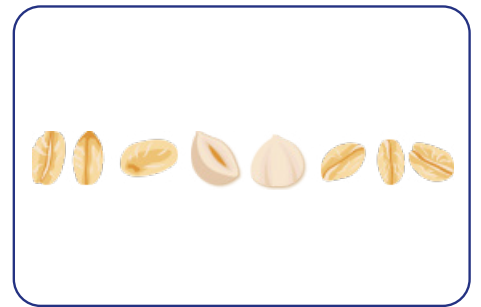
Viel Spaß beim Backen wünscht das Freunde-Team!



Müsliriegel ohne Zucker – mit Banane: Haferflocken-Bananen-Riegel mit Erdnussbutter

Du brauchst:

- 200 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 100 g Naturjoghurt
- 2 reife Bananen
- 50 g Erdnussmus
- 1 Ei



So geht's:

Haferflocken mit einem Mixer zerkleinern. Backpulver und Zimt in einer Schüssel vermengen. Anschließend Joghurt, die zerkleinerten Bananen, das Erdnussmus und das Ei dazugeben und miteinander vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen (ca. 2 cm hoch).

Bei 175 °C (Umluft) im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Anschließend etwas auskühlen lassen und Riegel schneiden.

Viel Spaß beim Backen wünscht das Freunde-Team!