

Rezept

Amarant-Müsliriegel

Ein Rezept von Amarant-Müsliriegel, am 18.04.2026

Zutaten

30 g geschälte Sesamsamen	100 g Haferflocken
50 g getrocknete Cranberries	100 g Agavendicksaft
100 g Rohrohrzucker	2 EL vegane Margarine (sojafrei)
40 g gepuffter Amarant (aus dem Bioladen)	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 105 kcal, 3 g F, 2 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Sesam und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Cranberries klein hacken. Agavendicksaft, Zucker sowie Margarine in einem Topf erhitzen. Mit Flockenmischung, Cranberries, Amarant und Zitronensaft verrühren.
2. Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 32 cm) mit Backpapier auslegen. Flockenmischung in der Form ca. 1 ½ cm hoch verstreichen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. In der Form 15-30 Min. abkühlen lassen, dann in 16 Riegel schneiden. Auf einem Kuchengitter in ca. 1 Std. vollständig abkühlen lassen.