

Rezept

Aprikosen-Müsliriegel

Ein Rezept von Aprikosen-Müsliriegel, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|---|--|
| 150 g getrocknete Soft-Aprikosen | 150 ml Aprikosensaft |
| 40 g flüssiger Honig | 150 Vitalkerne-Mix (z. B. Pinien-, Kürbiskerne) |
| 30 g natives Kokosöl | 150 g zarte Haferflocken |
| 30 g gemahlene Mandeln | 30 g gepoppte Quinoa |
| 1 TL gemahlene Vanille | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 5 g F, 3 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Aprikosen klein schneiden, mit dem Saft sowie dem Honig in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Kerne-Mix fein hacken. Kokosöl schmelzen.
2. Aprikosenpüree und Kerne-Mix mit Haferflocken, Mandeln, Quinoa-Pops, Kokosöl und gemahlener Vanille in einer Schüssel mit einem Kochlöffel gut verrühren. Die Masse ca. 20 Min. quellen lassen.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Blech mithilfe einer Winkelpalette zu einem Rechteck (ca. 32 × 24 cm) ausstreichen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.
4. Das Blech herausnehmen, die Ofentemperatur auf 120° reduzieren. Die Teigplatte in 24 Riegel (à ca. 4 × 8 cm) schneiden und im Ofen bei leicht geöffneter Tür ca. 30 Min. trocknen. Auf dem Blech erkalten lassen. In einer Dose kühl und trocken aufbewahrt sind die Riegel ca. vier Wochen haltbar.