

Rezept

Kernige Müsliriegel

Ein Rezept von Kernige Müsliriegel, am 28.06.2026

Zutaten

70 g gesalzene Cashewkerne geröstet	80 g getrocknete Aprikosen
120 g Butter	125 g kernige Haferflocken
125 g zarte Haferflocken	150 g Honig
25 g Sesamsamen	30 g Rosinen
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale	3 EL Milch
1 EL Mehl	1/4 TL Natron
1/4 TL gemahlener Zimt	gemahlene Muskatblüte (Macis)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 35 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Cashewkerne mit warmem Wasser abspülen, zwischen zwei Lagen Küchenpapier trocken tupfen und grob hacken. Den Backofen auf 120° (Umluft) vorheizen. Die Aprikosen längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.

2. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beide Haferflockensorten darin goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Honig, gehackte Cashewkerne, Sesam, Aprikosen, Rosinen, Orangenschale, Milch, Mehl, Natron, Zimt und 1 gute Prise Muskatblüte hinzufügen. Alle Zutaten gründlich verkneten.

3. Die Müslimischung auf das Backpapier geben. Mit leicht angefeuchteten Händen gleichmäßig ca. 1 cm hoch auf eine Größe von ca. 25 × 25 cm verteilen und etwas zusammenpressen. Im Ofen (Mitte) in 45 - 55 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Die Müsliplatte in 35 Riegel schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Butterbrotpapier getrennt in eine luftdicht schließende Dose schichten.