

Rezept

Müsliquadrate

Ein Rezept von Müsliquadrate, am 25.05.2026

Zutaten

100 g zarte Haferflocken	50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Kokosöl	50 g Rosinen
50 g Dinkelmehl (Type 630)	100 g Apfelmark
1 EL braunes Mandelmus	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 3 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

Müsli-Teig vorbereiten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anrösten, bis sie leicht duften.

3. Kokosöl dazu geben und schmelzen lassen.

4. Inzwischen Rosinen grob hacken.

5. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen - am besten mit einem Holzlöffel.

Müsliquadrate backen & anrichten

6. Die klebrige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmäßig mit den Händen auf 20 × 20 cm verteilen. Im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen.

7. Herausnehmen und sofort mit sehr scharfem Messer in 4 × 4 cm große Quadrate schneiden.

8. Diese auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Müsliquadrate halten sich luftdicht verpackt ca. 3 Tage lang frisch und können auch tiefgekühlt werden.