

Rezept

Müsliriegel

Ein Rezept von Müsliriegel, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Hirseflocken	50 g glutenfreie Buchweizenflocken
60 g Amaranthpops	30 g glutenfreie Buchweizenpops
50 g Sonnenblumenkerne	50 g gehackte Mandeln
50 g glutenfreie Schokoflakes	100 g Butter
300 g Traubenzucker	1 EL Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Flocken, Pops, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Schokoflakes mischen.

2. Butter, Traubenzucker und Orangensaft in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Flockenmischung einrühren. Dann 2 Min. anrösten, dabei immer wieder umrühren.

3. Die heiße Masse auf dem Backblech verteilen, mit Alufolie bedecken und mit stärker werdendem Druck gleichmäßig in alle vier Richtungen mit einem Nudelholz ausrollen.

4. Die Müsliplatte ca. 5 Min. ruhen lassen und dann vorsichtig in ca. 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Diese ca. 25 Min. auf dem Blech liegen lassen, bis die Riegel ganz ausgehärtet sind. In einer gut schließenden Dose halten sich die Müsliriegel 3-4 Wochen.