

Rezept

Müsliriegel mit Datteln und Sesam

Ein Rezept von Müsliriegel mit Datteln und Sesam, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Erdnusscreme (ungezuckert)	50 g Sesamsamen
50 g kernige Haferflocken	50 g gehackte Haselnüsse
50 g Sonnenblumenkerne	150 g Softdatteln (aus der Tüte)
1 EL Agavendicksaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 7 g F, 3 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Erdnusscreme in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Inzwischen Sesam, Haferflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig goldgelb rösten. In eine Schüssel füllen.

2. Datteln, Agavendicksaft und Erdnusscreme im Blitzhacker fein pürieren. Zur Sesammischung geben und mit einem Teigschaber verkneten, bis die Masse lauwarm abgekühlt ist. Zu einer Kugel formen und diese zwischen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 26 × 20 cm) ausrollen. Im Kühlschrank ca. 20 Min. fest werden lassen, dann in 16 Riegel schneiden. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.