

Rezept

Müsliriegel mit Früchten und Kokosraspeln

Ein Rezept von Müsliriegel mit Früchten und Kokosraspeln, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|-------------------------------------|
| 60 g Kokosöl | 2 reife Bananen |
| 60 ml Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch) | 150 g Haferflocken |
| 80 g brauner Zucker | 40 g Vollkornmehl |
| 6 EL Kokosraspel | 50 g getrocknete Cranberries |
| ½ TL Backpulver | 1 EL Leinsamen |
| 1 Prise Salz | ½ TL gemahlener Zimt |
| | Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Kokosöl zerlassen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Milch und Kokosöl verrühren.
2. Haferflocken, Mehl, Zucker, Cranberrys, Kokosraspel, Leinsamen, Backpulver, Zimtpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mischen. Die Bananen-Kokosöl-Mischung hinzufügen und alles unter Rühren zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Müslimasse in die Auflaufform geben und mit einem Esslöffel glatt streichen. Im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Ecken leicht gebräunt sind. Die Form herausnehmen und die Masse noch warm in 12 Riegel schneiden. Die Riegel auskühlen lassen.