

Rezept

Müsliriegel mit Kürbiskernen

Ein Rezept von Müsliriegel mit Kürbiskernen, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Kürbiskerne	75 g Sonnenblumenkerne
2 EL Rapsöl	150 g Haferfleks mit Kleie
100 g Haferflocken	100 g Trockenaprikosen
1 Ei	100 g Zucker
5 EL fettarme Milch (1,5 % Fett)	1 TL Zimt
Backpapier fürs Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne grob hacken.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kerne, Haferfleks und Haferflocken darin bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren rösten. Abkühlen lassen.

3. Den Backofen vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Aprikosen fein hacken. Mit Ei, Zucker, Milch und Zimt unter die Flockenmasse rühren.

4. Die Riegelmasse aufs Blech streichen und glatt drücken. Im Backofen bei 170° (Mitte, Umluft 150°) ca. 30 Min. trocknen. Sofort in 20 schmale Riegel schneiden und abkühlen lassen.