

Rezept

Müslitaler mit Stevia

Ein Rezept von Müslitaler mit Stevia, am 29.06.2026

Zutaten

40 g Haferflocken	25 g Haferkleie
50 g Sesamsamen	100 g gehackte Mandeln
100 g Zitronat	2 EL Rum (ersatzweise Vanillesirup)
0,6 g Steviosid-Extrakt	100 g weiche Butter
150 g Naturjoghurt	120 g Mehl (Type 1050)
½ Pck. Backpulver	Salz
10 g Amaranth (gepoppt)	16 Papierförmchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen, die Papierförmchen nebeneinander auf ein Blech setzen. Haferflocken, Haferkleie, Sesam und gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, bis es zu duften beginnt. Die Nussmischung anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Das Zitronat im Rum einweichen lassen. In einer Schüssel Steviosid-Extrakt, Butter und Joghurt mit den Quirlen des Handrührgeräts gut verrühren. Dann das Mehl mit Backpulver und 1 Msp. Salz untermischen. Anschließend die abgekühlte Nussmischung unter den Teig rühren. Zum Schluss die Amaranth-Pops nur kurz untermischen.
3. Die Teigmasse in die Papierförmchen verteilen und im Ofen (Mitte) in 15 – 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.