

Rezept

# Müsliquadrate

Ein Rezept von Müsliquadrate, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> zarte Haferflocken	<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>2 EL</b> Kokosöl	<b>50 g</b> Rosinen
<b>50 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>100 g</b> Apfelmark
<b>1 EL</b> braunes Mandelmus	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 3 g F, 2 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

### Müsli-Teig vorbereiten

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

---

2. Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anrösten, bis sie leicht duften.

---

3. Kokosöl dazu geben und schmelzen lassen.

---

4. Inzwischen Rosinen grob hacken.

---

5. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen - am besten mit einem Holzlöffel.

### Müsliquadrate backen & anrichten

6. Die klebrige Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und gleichmäßig mit den Händen auf 20 × 20 cm verteilen. Im Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen.

---

7. Herausnehmen und sofort mit sehr scharfem Messer in 4 × 4 cm große Quadrate schneiden.

8. Diese auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Müsliquadrate halten sich luftdicht verpackt ca. 3 Tage lang frisch und können auch tiefgekühlt werden.