Rezept

Müsliriegel mit Früchten

Ein Rezept von Müsliriegel mit Früchten, am 12.10.2024

Zutaten

- **100 g** Mandelblättchen
- **75 g** kernige Haferflocken
- **50 g** dunkelbrauner Roh-Rohrzucker (z. B. Muscovado)
- **1 EL** Honig
- **50 g** Trockenfrüchte (z. B. Mango und Cranberrys)
- **50 g** Rice Krispies
- **50 g** Kokosraspel
- **50 g** Butter
- **50 g** heller Sirup (z. B. Golden Syrup, heller Zuckerrübensirup oder Ahornsirup)
- **1 TL** Vanilleextrakt (wer mag)
- **1 Prise** feines Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt: 12-14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 160 °C) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln, Kokosraspel und die Haferflocken vermischen und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) in etwa 10 Minuten leicht Farbe annehmen lassen, dabei öfter durchmengen, um einen gleichmäßigen Bräunungsgrad (nicht zu dunkel!) zu erreichen.

2. Butter, Zucker, Sirup, Honig und eventuell Vanilleextrakt unter Rühren in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein dicker, brauner Sirup entstanden ist, vom Herd nehmen. Die Trockenfrüchte je nach Größe klein würfeln.

3. Mandel-Flocken-Mischung aus dem Ofen holen und zusammen mit Salz und Rice Krispies in eine Schüssel geben. Nun den Sirup sowie die Trockenfrüchte dazugeben und alles gründlich vermengen.

4. Eine rechteckige Form (etwa 22 x 30 cm, notfalls geht auch eine 28-cm-Springform) mit Backpapier auslegen und die Ränder an den Seiten etwas überstehen lassen. Die Masse mit befeuchteten Handflächen oder einem großen Spatel fest in die Form drücken, bis die Oberfläche schön glatt ist. Zum Festwerden 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen, Müslibarren mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig aus der Form heben und mit einem großen Sägemesser in einzelne Riegel schneiden. Bis zum Verschenken an einem dunklen, kühlen Ort in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.