

Rezept

Müsliriegel mit Schokolade

Ein Rezept von Müsliriegel mit Schokolade, am 19.04.2025

Zutaten

50 g Cornflakes (ungesüßt)	50 g Kokosflocken
50 g gepuffte Quinoa	100 g feine Haferflocken
50 g Sonnenblumenkerne	50 g getrocknete Cranberries
2 Eiweiß	Salz
3 EL Kokosöl	3 EL Ahornsirup
1 TL Zimtpulver	50 g Vollmilkschokolade

Außerdem

- 1 rechteckige Backform (21 × 21 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 9 g F, 4 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Cornflakes und die Kokosflocken grob zerbröseln und mit Quinoa, Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Cranberrys in einer Schüssel mischen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen und mit Ahornsirup und Zimt unter den Eischnee rühren. Die Mischung über die trockenen Zutaten geben und alles sehr gut vermischen.
2. Die Müslimischung in die Backform füllen, mit leicht angefeuchteten Händen gleichmäßig darin verteilen und sehr fest andrücken. Die Masse soll sehr stark komprimiert werden, damit sie später gut zusammenhält. Die Müsliplatte im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. knusprig backen. Dann vorsichtig aus der Form auf ein Schneidbrett stürzen und noch warm in zwölf Riegel schneiden. Die Riegel auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen.
3. Die Schokolade grob hacken. Drei Viertel der Schokolade in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die übrige Schokolade einrühren. Die Müsliriegel auf Backpapier legen und mit der Schokolade besprenkeln. Die Schokolade fest werden lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose bleiben die Müsliriegel ca. 2 Wochen knusprig.