

Rezept

# Zuckerfreie Carrot-Cake-Müsliriegel

Ein Rezept von Zuckerfreie Carrot-Cake-Müsliriegel, am 29.06.2026

## Zutaten

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b> Möhre (ca. 110 g)            | <b>100 g</b> zarte Haferflocken |
| <b>100 g</b> Soft-Datteln (entsteint) | <b>30 g</b> Cashew-Mus          |
| <b>30 g</b> Kokosöl                   |                                 |

### Außerdem

Auflaufform (ca. 15 x 25 cm)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 2 g F, 1 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhre schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann mit den Haferflocken, den Datteln, dem Cashewmus sowie dem Kokosöl in einen Standmixer geben und fein mixen.

---

2. Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Müsliriegelmasse ca. 1 cm hoch in die Auflaufform füllen und mit den Händen gut festdrücken. Anschließend die Riegelmasse ca. 15 Min. im Ofen (Mitte) backen, dann in der Form vollständig auskühlen lassen.

---

3. Die Riegelmasse vorsichtig auf ein großes Brett stürzen und mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden (ca. 2 x 7 cm). Die Riegel bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen.