

Rezept

Zuckerfreie Carrot-Cake-Müsliriegel

Ein Rezept von Zuckerfreie Carrot-Cake-Müsliriegel, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Möhre (ca. 110 g) | 100 g zarte Haferflocken |
| 100 g Soft-Datteln (entsteint) | 30 g Cashew-Mus |
| 30 g 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.