Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Zuckerfreier Mango-Kokos-Riegel

Ein Rezept von Zuckerfreier Mango-Kokos-Riegel, am 19.04.2024

Zutaten

- **120 g** getr. Mangostücke
- **200 g** zarte Hafer- oder Dinkelflocken
- **100 g** Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 10 g F, 5 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Mangostücke in kleine Würfel schneiden, mit 60 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und ca. 1 Std. quellen lassen. Rechtzeitig den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 17 × 23 cm) großzügig mit Backpapier auslegen.

2. Anschließend die Mangos samt Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren, Kokosraspel und Flocken unterrühren und die Masse in die Form füllen. Das überstehende Backpapier über die Masse schlagen und die Müsliriegel fest in der Form andrücken (am besten mit einem kleinen Nudelholz, alternativ mit einem Glas). Das darübergelegte Backpapier wieder nach außen schlagen.

3. Die Müsliriegel-Masse im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 15 Min. abkühlen lassen. Dann die Masse vier Mal längs und ein Mal quer durchtrennen, sodass 8 Riegel entstehen. Diese vollständig abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in einer Dose aufbewahren.