

Frühstücksriegel selbstgemacht

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/fruehstueck/fruehstuecksriegel-selbstgemacht/>

Zutaten

- 200 g Haferflocken
 - 100 g Nüsse, gehackt (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)
 - 100 g getrocknete Früchte, klein geschnitten (z. B. Datteln, Aprikosen oder Cranberries)
 - 2 EL Leinsamen oder Chiasamen
 - 3 EL Honig oder Ahornsirup
 - 3 EL Kokosöl, geschmolzen
 - 1 TL Zimt oder Vanilleextrakt (optional für Geschmack)
-

Zubereitung

1. Trockene Zutaten mischen:

Die Haferflocken, gehackten Nüsse, getrockneten Früchte und Samen in einer großen Schüssel vermengen.

2. Flüssige Zutaten hinzufügen:

Honig oder Ahornsirup und das geschmolzene Kokosöl in die Schüssel geben. Alles gut vermischen, bis die Zutaten gleichmäßig verteilt und leicht klebrig sind. Für zusätzlichen Geschmack kann Zimt oder Vanilleextrakt hinzugefügt werden.

3. In eine Form drücken:

Eine rechteckige Form mit Backpapier auslegen und die Mischung gleichmäßig darin verteilen. Gut andrücken, sodass eine kompakte Masse entsteht.

4. Kühlen und fest werden lassen:

Die Form für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist.

5. In Riegel schneiden:

Die gekühlte Masse aus der Form nehmen und in Riegel schneiden. Die Riegel können in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.
