



Müsliriegel mit Hafer, Nüssen und Trockenfrüchten

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an löslichen Ballaststoffen, die dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Cholesterinspiegel zu senken. Sie sind zudem eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und bieten langanhaltende Energie.
- **Nüsse** wie **Mandeln**, **Walnüsse** und **Haselnüsse** liefern gesunde ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Magnesium, die das Herz und das Nervensystem unterstützen. Sie tragen auch zur Verbesserung der kognitiven Funktion und zur Erhaltung der Hautgesundheit bei.
- **Trockenfrüchte** wie **Aprikosen**, **Datteln** oder **Rosinen** sind eine natürliche Süßquelle und reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern. Sie liefern zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Eisen, die für die allgemeine Gesundheit wichtig sind.
- **Kokosöl** enthält mittelkettige Fettsäuren, die schnell Energie liefern, während Butter Fette für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine bietet.

Diese Müsliriegel mit Hafer, Nüssen und Trockenfrüchten sind eine perfekte Zwischenmahlzeit, die Energie spendet und gleichzeitig wichtige Nährstoffe für Körper und Geist liefert. Sie eignen sich ideal für unterwegs oder als gesunder Snack für zwischendurch.



Müsliriegel mit Hafer, Nüssen und Trockenfrüchten

Zutaten (12 Riegel)

- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g gemischte Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse)
- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Datteln, Rosinen)
- 50 g Honig
- 50 g Kokosöl oder Butter
- 1 TL Zimt (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- Salz

Zubereitung

Vorbereitung

- Nüsse grob hacken und Trockenfrüchte fein würfeln.
- In einer Schüssel Haferflocken, Nüsse, Trockenfrüchte, Zimt und eine Prise Salz gut vermengen.

Flüssige Zutaten erhitzen

- In einem Topf den Honig und das Kokosöl (oder Butter) bei mittlerer Hitze schmelzen. Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren.

Mischen

- Honig-Öl-Mischung über die Haferflockenmischung gießen. Alles gut vermengen, bis die trockenen Zutaten vollständig bedeckt sind.

In Form bringen

- Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form (ca. 20x20 cm) geben und gleichmäßig festdrücken.

Kühlen

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

Schneiden

- Nach dem Abkühlen die Masse in etwa 12 Riegel schneiden.

Nährwerte pro Portion (2 Riegel): 374 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 8 g Protein, 10 g Fett