



Saftige Müsliriegel aus dem Ofen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken:** Enthalten komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper eine langanhaltende Energieversorgung bieten und so Leistungstiefs verhindern. Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe tragen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei und sind dafür bekannt, zur Senkung des LDL-Cholesterinspiegels beizutragen. Sie fördern zudem eine gesunde Verdauung.
 - **Nüsse (Mischung):** Liefern gesunde Fettsäuren, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken und entzündungshemmende Prozesse fördern können.
 - **Leinsamen:** Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Ihre Ballaststoffe fördern nicht nur die Darmgesundheit und unterstützen die natürliche Verdauung, sondern helfen auch dabei, den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu regulieren.
 - **Sesam:** Eine gute Quelle für Kalzium, das für Knochen und Zähne unerlässlich ist. Durch die enthaltenen gesunden Fette und Proteine runden sie das Nährwertprofil ab.
 - **Nussmus (z.B. Mandel, Erdnuss):** Dient als Bindemittel und Nährstofflieferant. Es liefert konzentrierte, gesunde Fette und ist eine wertvolle Quelle für pflanzliches Protein und Ballaststoffe. Insbesondere Mandelmus ist reich an Calcium und Vitamin E, während Erdnussmus Niacin (Vitamin B3) für den Energiestoffwechsel und Folsäure enthält. Es trägt zur langanhaltenden Sättigung bei.
 - **Zimt:** Kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel nach dem Essen zu regulieren. Darüber hinaus besitzt Zimt antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.
- ➔ Dieses Rezept kombiniert wertvolle Ballaststoffe, gesunde Fette und Proteine zu einem nahrhaften, sättigenden und leicht verdaulichen Snack. Die Riegel sind ideal als langanhaltender Energiespender für zwischendurch oder als vollwertige, selbstgemachte Alternative zu herkömmlichen, zuckerreichen Süßigkeiten.



Saftige Müsliriegel aus dem Ofen

Zutaten (12 Riegel)

- 1 EL Leinsamen (geschr.)
- 80 g Nüsse (Mischung)
- 50 g Aprikosen (getr.)
- 100 g Haferflocken
- 25 g Schokoladentropfen
- 20 g Sesam
- 1 TL Zimt
- 50 g Kokosöl (o. Rapsöl)
- 30 g Honig
- 30 g Nussmus (z.B. Mandel, Erdnuss)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Schritt 1

- Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
- Leinsamen mit 4 EL Wasser 10 Minuten quellen lassen.
- Nüsse hacken und Aprikosen fein würfeln (oder zusammen in einen Food Processor geben / pürieren).

Schritt 2

- Haferflocken, Nüsse, Schokoladentropfen, Sesam, Aprikosen, Zimt und Salz in eine Schüssel geben.
- Kokosöl, Honig und Nussmus in einem kleinen Topf erwärmen (bis es flüssig ist).
- Flüssigkeit mit den Leinsamen zu den trockenen Zutaten geben und gut verkneten.

Schritt 3

- Fertige Masse in eine Müsliriegelform oder ein Backblech drücken.
- 20 Minuten backen (je nach gewünschter Bräunung).
- In der Riegelform auskühlen lassen.
- Falls ein Backblech verwendet wird: Ein paar Minuten warten und dann in Riegel schneiden.

Nährwerte pro Riegel (33 g):

169 kcal, 12 g Kohlenhydrate, 4 g Protein, 12 g Fett
2,4 g Ballaststoffe