

Müsliriegel mit Hirse und Nüssen

Zutaten:

150g Mandeln
100g Pekannuss Kerne
40g Sesam

200g Datteln (entsteint)
200g getrocknete Aprikosen (entsteint)
4 EL Cashewmus
130ml Wasser
1 TL Salz

120g feine Haferflocken
60g getrocknete Heidelbeeren
50g Hirse Pops
1 TL Zimt



Nach Belieben:

50g Edelbitter Schokolade 85% Kakaoanteil
1 EL Kokosnussöl

Und so geht's:

Mandeln & Pekannuss Kerne in ein Sackerl geben, und mit einem Fleischhammer zerkleinern.

In einer Pfanne die Mandeln, Pekannuss Kerne und den Sesam leicht anrösten.

Datteln, Aprikosen, Cashewmus, Salz und Wasser in eine Küchenmaschine (Zerkleinerer) geben, und solange mixen, bis ein „Dattelmus“ entstanden ist.

Nun alle Zutaten (Nüsse, Sesam, „Dattelmus“, Haferflocken, Heidelbeeren, Hirse Pops & Zimt) in eine Schüssel geben und gut mit der Hand vermengen / durchkneten.

Eine Auflaufform (ca. 36 x 25) mit Backpapier auslegen, die Masse darauf verteilen und gut festdrücken.

Dies für ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen, und danach in Riegelform schneiden.

Nach Belieben:

Die Schokolade mit dem Kokosnussöl über Wasserdampf schmelzen, und über die Riegel träufeln.

Am Besten bewahrt man die Riegel im Kühlschrank auf, dort halten sie sich mindestens eine Woche.