

Kürbiskern - Nuss Müsliriegel

Zutaten:

200g Haselnüsse
(oder Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse, ...)
150g gehackte Kürbiskerne

300g Datteln (entsteint)
100g Cashewkerne
4 EL Cashewmus
130ml Wasser

170g feine Haferflocken
60g Hirse Pops
1 TL Zimt
1 Prise Salz



Und so geht's:

Datteln mit Cashewkerne in Wasser ca. 2 Std. einweichen, das Wasser abseihen und davon 130ml auffangen.

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

Haselnüsse (oder andere Nüsse) in ein Sackerl geben, und mit einem Fleischhammer zerkleinern.

Nun alle Zutaten (Nüsse, Kürbiskerne, „Dattelmus“, Haferflocken, Hirse Pops, Zimt & Salz) 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.

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