

Möhren-Müsliriegel



Zutaten für 4 Personen

Ergibt etwa 12 Riegel

- 130 g Bundmöhren
- 4 EL Kokosöl
- 100 g zarte Haferflocken
- 60 g kernige Haferflocken
- 3 gehäufte EL Kokosraspeln
- 2 EL Chiasamen
- 2 gehäufte EL Kürbiskerne
- 2 gehäufte EL Cranberries
- 8 EL ungesüßtes Apfelmus oder alternativ Apfelmark
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine Auflaufform (ca. 20x20 cm) einfetten. Alternativ ein Backblech oder eine Fettpfanne mit Backpapier auslegen. 4 EL Kokosöl in einem kleinen Topf bei geringer Hitze zum Schmelzen bringen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Backschüssel die zarten und kernigen Haferflocken, Kokosraspeln, Chiasamen, Kürbiskerne und Cranberries vermischen. Die Bundmöhren mit einer Reibe raspeln und zur Haferflockenmischung geben. Das Apfelmus sowie das Kokosöl dazugeben und alles gut vermengen. Die Haferflocken-Möhrenmasse in die Auflaufform geben bzw. auf dem Backblech gleichmäßig verteilen. Mit der Rückseite eines Esslöffels die Masse gut andrücken.

Auf mittlerer Schiene für ca. 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Solange die gebackene Masse noch warm ist, diese vorsichtig in etwa 4 cm breite Riegel schneiden und komplett auskühlen lassen.

Die weiße Kuvertüre in grobe Stücke brechen und zusammen mit 1 TL Kokosöl im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Die Unterseite der Möhren-Müsliriegel in die geschmolzene Schokolade tauchen, auf ein Stück Backpapier legen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Snacken!



Rezepte aus der Behr Küche