

## Energie für den Sommer: Blaubeer-Joghurt-Riegel

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

150  
Min.

NIVEAU



locker leichten Müslimischung aus krachenden Reis Crispies, Kokosraspeln, Mandeln und Haferflocken. In handliche Happen geschnitten, erhalten die Riegel noch einen Mantel aus erfrischender Joghurt-Creme. Das ist Sommer in Riegel-Form.

Noch mehr Power? Diese [8 knusprigen Energieriegel](#) laden deine Kraftreserven schnell wieder auf.

- 1 -

Ofen auf 170 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Blaubeeren waschen, gut abtrocknen und auf dem Blech verteilen. 30-40 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

- 3 -

Eine Auflaufform (ca. 22 x 33 cm) mit Backpapier auskleiden.

- 4 -

Reis Crispies, Kokosraspeln, Mandeln, Chia Samen und Salz mischen.

- 5 -

Erdnussbutter und Honig ca. 30 Sekunden zusammen in der Mikrowelle erhitzen, gut verrühren und Vanilleextrakt untermischen. Honig-Buttermischung zu den trockenen Zutaten geben und unterrühren.

- 6 -

Blaubeeren vorsichtig unter die Müsli-Mischung heben, ohne sie zu zerdrücken.

### Zutaten für 12 Riegel

#### Für die Riegel

200 g Haferflocken  
100 g Reis Crispies  
20 g Kokosraspeln  
30 g ganze geröstete Mandeln  
1 Esslöffel Chia Samen  
1/4 Teelöffel Salz  
60 g Erdnussbutter  
150 g Honig  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
100 g Blaubeeren

#### Für den Überzug

1 Esslöffel Wasser  
1 Teelöffel Vanilleextrakt  
1/2 Teelöffel gelöste Gelatine  
70 g griechischer Joghurt  
1 Esslöffel Honig  
1 Prise(n) Salz  
150 g Puderzucker

So schmeckt der Sommer: Dieses Mal nicht in Form von Smoothie oder Eis, sondern als Müsliriegel. Aromatische Blaubeeren verstecken sich in einer

## Energie für den Sommer: Blaubeer-Joghurt-Riegel

- 7 -

Masse in die Auflaufform geben, gleichmäßig verstreichen und fest andrücken. Mit Folie abdecken und 1 Stunde im Eisfach kalt stellen. In Riegel schneiden und zurück ins Eisfach geben.

- 8 -

Für den Joghurt-Überzug Wasser, Gelatine und Joghurt mischen und 5 Minuten ziehen lassen, bis die Mischung andickt.

- 9 -

Joghurt, Honig und Salz mischen. 15 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, umrühren und erneut 15 Sekunden erhitzen, bis die Joghurtmischung flüssig und lauwarm ist. Gelatine-Mischung unterheben und zu einer Creme verrühren.

- 10 -

Puderzucker nach und nach in die Joghurt-Creme sieben und mit einem Handmixer verrühren, sodass sie dickflüssig wird.

- 11 -

Backblech mit Backpapier auslegen. Gefrorene Riegel mit einer Seite in die Joghurt-Creme tunken, sodass eine Seite komplett überzogen ist. Mit der überzogenen Seite auf das Blech setzen. 2 Stunden trocknen lassen.