

## Vegane Müsliriegel

VORBEREITEN

5  
Min.

RUHEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 10 Stück

#### Für die veganen Müsliriegel

50 g Mandeln  
50 g Haferflocken  
50 g Kokosflocken  
50 g Cashewkerne  
200 g Softdatteln  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Esslöffel Nussmus nach Wahl  
50 g Cranberrys  
30 g Kürbiskerne  
30 g gehackte Mandeln

#### Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

**Vegane Müsliriegel ohne Backen** - warum eigentlich nicht? Dieses Rezept ist der beste Beweis dafür, dass selbstgemachte Snacks viel besser schmecken als gekaufte. Klar, gekaufte Schokoriegel sind die Lösung bei Heißhunger, wenn man gerade unterwegs ist. Aber weißt du eigentlich, wie viel Industriezucker in den meisten Riegeln versteckt ist? In der Regel leider sehr viel - auch bei einigen **veganen Alternativen**. Deswegen habe ich schon vor Jahren beschlossen, meine veganen Müsliriegel

selber zu machen - **ohne raffinierten Zucker** und **ohne Zusatzstoffe**. Stattdessen mit meinen liebsten Zutaten: **Nüsse, Datteln** und **Cranberrys**. Und jetzt bist du dran! Was sind deine Lieblingszutaten in einem gesunden Energie-Snack? Ob Cashewkerne, Erdnüsse, Mandelmus, Paranüsse oder getrocknete Himbeeren - du entscheidest, woraus deine veganen Müsliriegel bestehen! Das Raffinierte? Ob du die **Energielieferanten** dörst oder nicht ist ganz dir überlassen. Ich esse sie am liebsten raw. Dann schmecken sie ganz besonders nach leckeren Fruchtschnitten oder Energy Balls.

- 1 -

Datteln mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.



- 2 -

Mandeln, Haferflocken, Kokosflocken und Cashewkerne in den Mixbehälter eines Hochleistungsmixers füllen und mahlen. Gemahlene Zutaten in eine Rührschüssel umfüllen.

## Vegane Müsliriegel



- 3 -

Dattel-Wasser abgießen. 3 EL vom Wasser behalten.

- 4 -

Datteln und Dattel-Wasser im Edelstahl-Mixbehälter feinmahlen, bis ein Püree entsteht.



- 5 -

Gemahlene Zutaten, Dattelpüree, Kokosöl, Nussmus, Cranberrys, Kürbiskerne und gehackte Mandeln vermengen.



- 6 -

Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und glattstreichen. Vegane Müsliriegel ca. 2 Stunden kaltstellen.



- 7 -

Müsliriegel portionieren und bis zum Verzehr im Kühlschrank lagern.

## Vegane Müsliriegel

