

Frisch gekocht



Rezept von Eveline Wild

Selbstgemachte Müsliriegel

25 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht



Zutaten für 4 Personen

Für die Fruchtemischung: 60 g Haselnüsse (grob gehackt), 100 g Mandeln (grob gehackt), 60 g Dinkelflocken, 100 g Haferflocken, 40 g Sonnenblumenkerne, 30 g Pinienkerne, 30 g Kürbiskerne, 50 g Dörrmarillen (klein geschnitten), 50 g Dörrzweitschen (klein geschnitten), 20 g Rosinen.

Für die Zuckermasse: 100 g brauner Zucker, 100 g Honig, 50 g Butter, 2 EL Traubenzucker, Zimt, Abrieb von 1 unbehandelten Orange, Saft von einer halben Zitrone, Saft von einer halben Orange.

Außerdem: 250-300 g Schokolade (70% Kakaoanteil) auf etwa 35 °C temperiert, 300 g Kokosflocken.

Zubereitung

Alle Zutaten für die Fruchtemischung vermengen.

Alle Zutaten der Zuckermasse in einem Topf (der groß genug ist, um auch noch die Früchte aufzunehmen), erhitzen und sirupartig einkochen lassen. Die Fruchtemischung begeben, gut verrühren und auf ein Backpapier geben. Ein zweites Backpapier drauflegen und die Masse mit einem Nudelholz flachdrücken. Das obere Backpapier entfernen, etwas auskühlen lassen und die Riegel schneiden.

Wenn die Riegel vollständig ausgekühlt sind, diese durch die geschmolzene Schokolade ziehen und in den Kokosflocken panieren. - Diese Schicht schützt die Riegel vor dem Austrocknen.