

Müsliriegel mit Chia & Kokos



Gesamt: 75 min

Zubereitung: 15 min



Zubereitung

1

Bis auf je einen halben TL die Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Kokosraspeln, Kürbiskerne und Pistazien in einen Mixer geben und fein zermahlen. Dann nach und nach die Rosinen und Datteln zugeben, bis eine klebrige Masse entsteht.

2

Kokosöl schmelzen, dann nach und nach zu der Masse gießen und weiter mixen, bis diese schön sämig ist. Die Hälfte der beiseite gelegten trockenen Zutaten jetzt mit einem Löffel untermengen.

3

Eine rechteckige Backform mit Papier auslegen, Masse hinein streichen, die andere Hälfte der beiseite gelegten trockenen Zutaten darauf streuen, leicht andrücken, dann für eine Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

4

In Riegel schneiden, Reste im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für 12 Stück/Stücke

100 g Walnüsse

50 g Chiasamen

50 g Leinsamen

25 g Kokosraspeln

100 g Kürbiskerne

2 EL gehackte Pistazien

60 g Rosinen

220 g Datteln entsteint

2 EL Kokosöl