



## *Selbstgemachte Müsliriegel*

Leckes und gesundes Rezept, als Alternative zu industriell verarbeiteten Snacks aus dem Supermarkt. Die Müsliriegel dienen als optimaler Energielieferant für zwischendurch, bei dem man sicher weiß, was drinne steckt.

### Z U T A T E N

50 ml Milch  
100 g Datteln  
70 g Haferflocken  
40 g Erdnussbutter  
30 g Kokosraspeln  
25 g Zartbitterschokolade

### Z U B E R E I T U N G

Datteln und Milch in einem Mixer zerkleinern, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Währenddessen die Haferflocken kurz in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und ca. 8 gleiche Portionen abtrennen. Ein Backblech einfetten, 8 Riegel formen und für 15 Minuten bei 170 Grad im Backofen backen. Abkühlen lassen und bei Bedarf mit etwas geschmolzener Zartbitterschokolade verzieren.

