



GLUTENFREIE SCHOKO-ERDNUSS-MÜSLIRIEGEL

ZUTATEN FÜR 16 RIEGEL / EIN BACKBLECH

- 250 g glutenfreies dmBio Schoko-Müsli
- 60 g glutenfreies dmBio Buchweizenvollkornmehl
- 60 g dmBio Apfelmark
- 60 g dmBio Erdnussmus
- 3 EL dmBio Ahornsirup
- 3 EL dmBio Kokosöl
- 3 EL dmBio Chiasamen

NACH BELIEBEN

- 20 g dmBio Sauerkirschen, getrocknet und entsteint



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Kokosöl mit dem Erdnussmus in einem Topf leicht erwärmen sodass eine homogene, flüssige Masse entsteht. Währenddessen das Müsli mit Buchweizenvollkornmehl, Chiasamen und den Sauerkirschen (nach Belieben) mischen. Apfelmark und Ahornsirup unterheben. Zum Schluss mit dem flüssigen Kokos-Erdnuss-Gemisch vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Aus dem Backofen nehmen und die Riegel schneiden, wenn sie noch warm sind. Abkühlen lassen und genießen.

ZUBEREITUNGZEIT ca. 35 Minuten

