

## Hafer-Mandel-Müsliriegel

Als Flynn und ich das erste mal diese Riegel gemacht haben, dachte ich zu allererst: 'Nee, zu klebrig. Da ist etwas schief gegangen.' Nachdem wir aber die ersten 10 Riegel innerhalb kürzester Zeit verdrückt haben, klebrig hin oder her, war klar: die Teile machen süchtig! Seither stand ich nun schon 3 weitere Male in der Küche um fix für Nachschub zu sorgen. Der Beweis – wir sind süchtig! Haferflocken und Mandeln vorgeröstet und am Ende mit einer Masse aus Datteln, Ahornsirup und Mandelmus übergossen – mehr Worte braucht es nicht. Klebrig, süß und gleichzeitig crunchy. YUM!

### Zutaten für ca. 10 Riegel

---

- 200 gr - Medjool-Datteln
- 60 gr - Ahornsirup
- 60 gr - Mandelmus
- 120 gr - Mandeln
- 130 gr - Haferflocken
- 3 EL - Pinienkerne
- 3 EL - Kokoschips

### Zubereitung:

---

1. Den Backofen vorheizen (ober- Unterhitze 160 Grad).
2. Die Mandeln grob hacken und zusammen mit den Haferflocken auf ein Backblech geben. Für ca. 10 Minuten kurz anrösten.
3. Die Datteln in einen Food-Professor oder Mixer geben und pürieren, bis eine klebrig-cremige Masse entstanden ist.
4. Das Dattelmus zusammen mit dem Ahornsirup und dem Mandelmus in einen kleinen Kochtopf geben und bei geringer Hitze erwärmen. Dabei stetig rühren. Sobald eine homogene Masse entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen.
5. Nun alle Zutaten miteinander vermengen.
6. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Masse darin verteilen. Alle Zutaten schön fest zusammendrücken und für ca. 30-45 Minuten in den Tiefkühler stellen. Anschließend mit einem Messer in Riegel schneiden.
7. Die Riegel in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia