

Müsliriegel

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Rezept

180 g verschiedene Nüsse (Hasel-, Wal-, Cashewnüsse oder Mandeln, etc.)
1 EL Kokosöl
150 g Datteln

Zubereitung

1. Die Nüsse in einer Pfanne kurz anrösten, Datteln inzwischen mit dem Kokosöl zu einer klebrigen Masse pürieren
2. Danach alles vermengen
3. Eine rechteckige Backform mit Papier auslegen und Masse darauf glatt steichen
4. Dann für 6 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen
5. In Riegel schneiden

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN

