

Power-Müsli-Riegel

Zutaten (für ca. 16 Stück)

60 g Ahornsirup
40 g brauner Rohrzucker
2 EL Butter oder Margarine
180 g Basis-Müsli oder Haferflocken
50 g klein geschnittene Aprikosen oder Rosinen
50 g Kernmix

Zubereitung

1. Den Sirup mit Zucker und Butter in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Alle restlichen Zutaten daruntermischen, in die Formen verteilen und andrücken.
3. Ofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die beiden Silikonformen auf einem Backblech oder Rost ca. 20 Min. in der Mitte des vorgeheizten Ofens backen.
Die Formen auf einem Gitter auskühlen lassen und dann die Riegel vorsichtig herauslösen.
4. Am besten mit Backpapier in eine Blechdose schichten und kühl lagern.



6.3.21

Jolanda kommt zu Besuch und wir stellen feine Power Bar – Müesliriegel her.

Statt Ahornsirup haben wir Agavensaft genommen, ist weniger süß Ü50 fand diese Variante besser, da weniger süß.

Nächstes Mal versuchen wir es mit Birnel/Birnendicksaft.

