Vegane Müsliriegel

ZUTATEN FÜR ETWA 12 STÜCK

- **120 g Haferflocken | Kernige oder Feinblatt**
- **70 g Dattelsirup oder Agavendicksaft**
- **50 g gehackte Nüsse | z.B. Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse**
- **35 g ungesüßte Cornflakes oder eine Müslimischung nach Wunsch**
- **30 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Nüsse oder grob gehackte getrocknete Bananen**
- **ca. 1/2 bis 1 TL Vanille | z.B. Vanillemark oder Tropfen**
- **2 EL Hafer Cuisine | alternativ: Sojasahne oder ähnliches**
- **1 Prise Salz**
- **etwa 50 bis 100 g vegane Schokolade**

ZUBEREITUNG

1. Nüsse & Haferflocken vorbereiten: Die gehackten Nüsse und Haferfocken in eine Pfanne geben. Alles vermengen und bei mittlerer Hitze für etwa 8 bis 12 Minuten anrösten. Dabei stets umrühren.

2. Cornflakes und Bananen vorbereiten: Die Cornflakes (wahlweise Müslimischung nach Wunsch) mit den Händen leicht zerbröseln und 30 g getrocknete Bananen (wahlweise Sonnenblumenkerne, gehackte Nüsse oder Kürbiskerne) in grobe Stücke hacken.

3. Müsliriegel-Mischung zubereiten: Geröstete Haferflocken und Nüsse, Cornflakes, getrocknete Bananen sowie die übrigen Zutaten (bis auf die Schokolade) in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.

4. Ofen vorheizen: Den Ofen auf etwa 180°C Ober- und Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen.

5. Müsliriegel herstellen: Die Müsliriegelmischung auf ein Blech (etwa 20 x 20 cm) streichen oder in eine Müsliriegel-Backform füllen und mit einem Stück Backpapier oder Dauerbackmatte abdecken. Danach auf mittlerer Schiene für etwa 10 bis 13 Minuten im Ofen backen. Die Müsliriegel sollten im Anschluss vollständig auf dem Blech bzw. in der Form auskühlen. Danach in etwa gleichgroße Riegel schneiden bzw. vorsichtig aus der Form drücken.

6. Müsliriegel fertigstellen: Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über den Müsliriegeln verteilen. Die Müsliriegel mit dem Schoko Topping im Kühlschrank auskühlen lassen.