

# Vegane Müsliriegel

## Zutaten für 12 vegane Müsliriegel

- 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

### Hilfsmittel:

- Backpapier
- Schüssel
- Pfanne
- kleines Backblech oder Backform für Müsliriegel
- Löffel
- Rühr- bzw. Kochlöffel
- Backofen
- Messer
- hitzebeständige Schale und Topf, um die Schokolade zu schmelzen

**Nährwertangaben pro 50 g:** 202 kcal | 26 g KH | 4 g E | 8 g F

**Abkürzungen:** g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

## Zubereitung

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

**2. Cornflakes & Bananen vorbereiten:** Die Cornflakes (wahlweise Müslimischung nach Wunsch) mit den Händen leicht zerbröseln und 30g 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 miteinander gut vermengen.

**4. Ofen vorheizen:** Den Ofen auf etwa 180 Ober- und Unterhitze oder 160 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. Das Schokotopping im Kühlschrank auskühlen lassen.

# Vegane Müsliriegel

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit  
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

## Tipp

Die veganen Müsliriegel kannst du auf Vorrat zubereiten. Dafür die fertigen Müsliriegel entweder in Backpapier einschlagen oder in einer luftdichten Box aufbewahren.

Wir empfehlen für die Müsliriegel eine Backform aus Silikon. Sie ist hitzebeständig und du sparst dir das Einfetten der Form.

