



Vegane Müsliriegel

und du weist was drinnen ist. . .

Zutaten:

Die Mischung:

100	g	Mandeln, grob gehackt
60	g	Haselnüsse, grob gehackt
100	g	Haferflocken
60	g	Dinkelflocken
40	g	Sonnenblumenkerne
30	g	Pinienkerne
30	g	Kürbiskerne
50	g	Dörrmarillen, kleine Würfel
50	g	Dörrzwetschken, kleine Würfel
20	g	Rosinen.

Die Zuckermasse:

100	g	brauner Zucker
100	g	Ahornsirup
50	g	Vegane Margarine
		Zimt, gemahlen – nach Geschmack
		Abrieb von einer unbehandelten Orange
		Saft von einer halben Orange
		Saft von einer halben Zitrone

*mit Gusto auf noch mehr süßes . . .

Eine Tafel (100g) Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70% auf etwa 35 °C erwärmen (temperiert) und Kokosflocken zum Wälzen.

Herstellung:

1. Alle Zutaten für die Früchtemischung vermengen.
2. Alle Zutaten der Zuckermasse in einem großen Topf erhitzen und sirupartig einkochen lassen.
3. Die Früchtemischung begeben, gut verrühren und auf ein Backpapier geben.
4. Ein zweites Backpapier drauflegen und die Masse mit einem Nudelholz flachdrücken.
5. Das obere Backpapier entfernen, etwas auskühlen lassen und die Riegel schneiden.

*noch mehr süßes. . .

- Wenn die Riegel vollständig ausgekühlt sind, diese durch geschmolzene Schokolade ziehen und in den Kokosflocken wälzen.
- Und ab in eine Keksdose – luftdicht verschließen.

Der TIPP: Die Zutaten der Trockenmasse sind natürlich je nach Gusto austauschbar.