

Müsliriegel im Dörrautomaten herstellen

die Rezeptmenge bezieht sich auf eine Füllung der WMF-Silikonform mit 6 Müsliriegel

Uli's Sesam-Nuss-Riegel

Zutaten

75 g entsteinte Datteln (die Sorten Mazafati und Medjool sind besonders cremig)
60 g Apfelsaft oder eine andere Flüssigkeit
25 g Sesam
50 g gemahlene Nüsse (beliebige Nussmischung)
45 g frisch geflockter Hafer (alternativ grobe Haferflocken)

Uli's Minze-Schokoladen-Riegel

Zutaten

75 g entsteinte Datteln (die Sorten Mazafati und Medjool sind besonders cremig)
50 g Apfelsaft oder eine andere Flüssigkeit
25 g gemahlene Mandeln
25 g Kokosraspeln
15 g Kakaopulver ohne Zuckerzusatz (z. B. Kakao zum Backen)
50 g frisch geflockter Hafer (alternativ grobe Haferflocken)
20 g Ahornsirup
1 EL fein zerleinerte frische Minze (Mojito-, Schokoladenminze o. ä)

Uli's Orangen-Schokoladen-Riegel

Zutaten

75 g entsteinte Datteln (die Sorten Mazafati und Medjool sind besonders cremig)
50 g Orangensaft oder eine andere Flüssigkeit
25 g gemahlene Mandeln
25 g gemahlene Cashewkerne
15 g Kakaopulver ohne Zuckerzusatz (z. B. Kakao zum Backen)
50 g frisch geflockter Hafer (alternativ grobe Haferflocken)
20 g Orangenpaste (mit Zucker pürierter Orangenabrieb 1:1)
10 g Ahornsirup

Zubereitung

Datteln mit Apfelsaft im Mixer zu Mus verarbeiten
(optional die Datteln einige Stunden zuvor einweichen)

alle Zutaten dazugeben

solange mischen bis eine cremige Paste entsteht

Masse in die Vertiefungen der Müsliriegelform einfüllen

Trocknung der Müsliriegel

Müsliriegel auf 60° C trocknen, Dauer insgesamt 12-20 Stunden

nach 4-5 Stunden Riegel aus der Silikonform vorsichtig herauslösen,
weiter dörren, getrocknete Oberflächen nach unten aufs Gitter legen

alle 4-5 Stunden die Etagen umschichten und Riegel dann umdrehen
solange dörren bis feste, leicht saftige Riegel entstehen

Viel Spaß beim „Nachbauen“ und guten Appetit!