Gesunde Müsliriegel

Zutaten (für 12 Riegel):

- 100 g Haferflocken
- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 70 g Kokosöl
- 50 g getrocknete Datteln
- 50 g Rosinen
- 20 g Leinsamen
- 2 EL Mandelmus
- ½ TL Ceylon Zimt
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.
Die Nüsse, Haferflocken, Trockenobst und Leinsamen in einem Mixer zerkleinern.
Das Kokosöl erwärmen und zusammen mit Mandelmus zu den trockenen Zutaten geben. Salz und Zimt hinzufügen und alles gut vermengen.
Die klebrige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Schicht sollte nicht höher als 1 cm sein. Alles bei 160 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.
Danach die Masse aus dem Ofen nehmen in Riegel schneiden und abkühlen lassen. Die Riegel härten beim Abkühlen noch aus.

Guten Appetit.