

Müsli-Riegel mit Chia-Samen



Zutaten:

- 36 g Chia-Samen, (3 El)
 - 130 ml Wasser
 - 250 g Walnuss-Kerne und Mandeln
 - 100 g Datteln
 - 75 g Kirschen getrocknet
 - 130 g Dinkelflocken, Großblatt
 - 50 g Sesam, ungeschält
 - 4 EL Honig
 - 50 g Kokosöl
 - 3 EL Kakaopulver
 - 50 g Schokolade, weiß
- Pistazien gehackt, Kakaobohnensplitter und Chiliflocken oder nach Belieben bestreuen

Ofen rechtzeitig auf 140° C Umluft oder 150° C Ober-/Unterhitze vorheizen

Zubereitung:

Die Chia-Samen mit dem Wasser verrühren und mindestens 30 Min. quellen lassen.

Die Walnußkerne und die Mandeln klein hacken.

Datteln und Kirschen klein schneiden.

Dinkelflocken, Nüsse, Mandeln und Sesamseed mischen.

Honig und Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, das Kakaopulver, die Datteln und die Kirschen unterrühren. Die Körnermischung und die aufgequollenen Chia-Samen unterrühren.

Die Masse entweder in Formen füllen oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und zu einem ca. 2-3 cm dicken Rechteck formen, je nach Wunsch. In jedem Fall gut festdrücken.

Auf die mittlere Schiene im vorgeheizten Ofen schieben und 20-30 Minuten backen. Ganz auskühlen lassen und dann aus der Form stürzen oder vom Blech auf ein ausreichend großes Brett geben und mit einem Sägemesser in gewünschte Größe und Form schneiden.

Entweder pur oder mit geschmolzener Schokolade und Pistazien, Kakaobohnensplittern oder oder oder... bestreuen.

Guten Appetit! 😊