

Doktor Kaiser Müsliriegel

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 6
Proteingehalt: 26 g (je nach Müsli)



Du benötigst:

- ✓ DOKTOR KAISER MÜSLI...
- ✓ ..oder dein Lieblingsmüsli mit Flocken, Nüssen und Körner
- ✓ 100 g Honig
- ✓ 30 g Kokosfett (Kokosöl)
- ✓ 30 g Ovomaltine
- ✓ Backform / Auflaufform
- ✓ Handmixer
- ✓ Schüssel
- ✓ Löffel + scharfes Messer

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Alle Zutaten vermischen (Kokosfett ev. kurz erwärmen, sodass es flüssig wird)
2. Die Masse FEST in eine eingefettete Auflaufform mit einem Löffel drücken
3. Die Masse in der Auflaufform bei 170 Grad Heißluft ca. 20 Minuten backen
4. Gut abkühlen lassen und Masse aus der Form lösen (noch nicht schneiden)
5. Ab in den Kühlschrank damit, für ca. 1 Stunde (das Kokosfett wird nun fest)
6. Aus dem Kühlschrank, mit scharfem Messer in Riegel schneiden und genießen

Vplatten-Tipp

- Drücke die Masse fest in die Form, sonst bröseln die Riegel beim Schneiden
- Verwende ein scharfes Messer mit glattem Schnitt (kein Wellen- / Sägeschnitt)
- Anstatt DOKTOR KAISER Müsli kannst du auch dein Lieblingsmüsli verwenden
- Du kannst auch Keksausstecher benutzen und Formen ausstechen
- Für mehr Vitamine füge 1 zerquetschte Banane / 1 geriebenen Apfel hinzu

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

