



# Rezept des Tages:

## *Vegane Müsliriegel*

### Zutaten für 14 Portionen:

30 g Dinkelflocken  
20 g Chiasamen  
50 g Kokosraspeln  
1 Msp. Zimt  
30 g Cashewkern  
30 g Cranberry, getrocknet  
50 g Aprikose, getrocknet  
50 g vegane Margarine  
100 g Rohrzucker  
20 g Agavendicksaft  
130 g vegane Sahne



**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zubereitungszeit 55 Minuten:

**Schritt 1:** Dinkelflocken, Chia-Samen, Kokosflocken und Zimt in eine Schüssel geben. Cashewkerne fein hacken, Cranberries und Aprikosen klein würfeln. Mit in die Schüssel geben und alles mischen.

**Schritt 2:** Margarine, Rohrzucker und Agavendicksaft in einen Topf geben und unter Rühren hellbraun karamellisieren.

**Schritt 3:** Vegane Sahne und Musli-Mischung zufügen und unter Rühren köcheln lassen, bis eine gebundene Masse entstanden ist.

**Schritt 4:** Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.

**Schritt 5:** Eine Form (oder einen Backrahmen) von 21 x 14 cm mit Backpapier auslegen. Die Müslimasse darauf geben und glatt streichen. In den Ofen stellen und 15-20 Minuten goldgelb backen, evtl. abdecken.

**Schritt 6:** Form aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Müsli aus der Form heben und in 3 x 7 cm große Riegel schneiden, vollständig auskühlen lassen.

**Pro Portion etwa:** 150 kcal

Guten Appetit!