

Rezept für knusprige Müslikugeln

Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 50 g gehackte Mandeln (oder Haselnusskerne)
- 50 g Mandelstifte
- 20 g Kokosraspeln
- 50 g Chiasamen
- je 50 g Cranberrys und Rosinen
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Honig
- 150 ml Apfelsaft (oder anderer Fruchtsaft nach Belieben)



Zubereitung

1. Alle Zutaten kommen in eine große Schüssel und werden gut vermengt.
2. Ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit quellen die Chiasamen auf und verbinden sich mit der Flüssigkeit.
3. Wenn die Konsistenz nicht stimmt, je nach Bedarf Honig und/oder Fruchtsaft hinzufügen. Die Kugeln sollten zusammenhalten und nach dem Vermengen nicht zu trocken sein.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft bzw. auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Nach dem Ruhen aus dem Teig mundgerechte Kugeln formen. Drücken Sie den Teig kräftig zusammen, damit die Kugeln nicht auseinanderfallen.
6. Legen Sie die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und ab in den Ofen. Je nach Größe sind sie nach etwa 10 bis 15 Minuten goldbraun gebacken und sind fertig.

Tipps und Varianten zu den Müslikugeln

Dieses Rezept lässt sich prima nach Geschmack variieren. Anstelle von Rosinen können nur Cranberrys genommen werden. Wer mehr Süße durch Honig oder Agavendicksaft erzeugen möchte, nimmt weniger Kokosöl. Das Rezept ist erprobt und lädt zum Ausprobieren ein. Einfach bei jeder Zubereitung ein wenig abwandeln und schon entsteht eine neue Geschmackskomposition.

Wenn's nicht ganz so gesund sein muss, kann man die Kugeln mit Schokoglasur verfeinern. Einfach die Müslikugeln zur Hälfte oder ganz in flüssige Kuvertüre oder Schokolade tauchen.