

# Rezepte für Vegane Energie - Riegel

## Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/riegel-selber-machen>

## Grundprinzip der Zubereitung

Das Grundprinzip von Müsliriegeln ist so simpel wie gut: Flocken - meist Haferflocken, aber auch Hirse- oder Buchweizenflocken - werden angeröstet und mit Kernen, Frucht, Nüssen, Zucker und Gewürzen vermengt.

Jetzt heißt es (vegane) Butter schmelzen und unter die Müslimischung rühren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und anschließend im Ofen goldbraun backen.

Nun die Müsliplatte noch in die gewünschte Form schneiden: fertig.

Naschkatzen achten natürlich darauf, dass auf der Zutatenliste auch Schokolade steht, die entweder mit den anderen Zutaten vermengt wird und/oder am Ende den fertigen Riegel umhüllt.

Himmlisch gut und viel besser als jeder gekaufte Schokoriegel – versprochen!

Aufbewahren solltest du sie am besten mit Butterbrotpapier getrennt in einer luftdicht verschlossenen Dose.

Wenn sie auch noch extra gekühlt werden müssen, erwähnen wir es im Rezept.

# 1. Buchweizen - Hanf - Riegel mit Goji - Beeren

## Zutaten

- 40 g Datteln (entsteint)
  - 80 g kernige Haferflocken
  - 40 g Buchweizen
  - 40 g geschälte Hanfsamen
  - 40 g Goji - Beeren
  - 2 EL Chia - Samen
  - 1/2 TL Zimtpulver
  - Salz
  - 50 g Mandelmus
  - 3 EL Agavendicksaft
  - 3 EL Kokosöl
  - 1 TL Vanilleextrakt
- 
- Kastenform (ca. 25 x 11 cm)

## Zubereitung

1. Die Datteln ganz klein schneiden und mit den Haferflocken, Buchweizen, Hanfsamen, Goji-Beeren und Chia-Samen in einer Küchenmaschine vermengen. Mit Zimt und 1 Prise Salz abschmecken und beiseitestellen.

2. In einem kleinen Topf Mandelmus, Agavendicksaft und Kokosöl etwa 3 Min. erhitzen und alles umrühren. Noch warm über die trockenen Zutaten geben und alles gut durchmischen. Am besten geht das mit den Händen.

3. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse hineingeben, gleichmäßig verteilen und mit den Händen festdrücken.

4. Das Ganze abkühlen lassen und anschließend abgedeckt mind. 30 Min. ins Gefrierfach, noch besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

5. Anschließend in gleich große Riegel schneiden. In Frischhaltefolie eingewickelt halten sich die Riegel im Kühlschrank etwa 1 Woche. Du kannst sie aber auch einfrieren, um sie länger frisch zu halten.

6. Diese Riegel schmecken auch unglaublich lecker, wenn du die Hanfsamen durch 40 g gehackte Pistazien und die Goji-Beeren durch 40 g getrocknete Sauerkirschen ersetzt.

## 2. Vegane Erdnussbutter - Riegel

### Zutaten

#### Für den Teig

- 300 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- Salz
- 1 TL gemahlene Vanille

#### Für den Belag

- 300 g Erdnussmus (Erdnussbutter)
- 150 g Ahornsirup
- 100 g Kokosöl
- Salz
- 1 TL gemahlene Vanille

#### Für den Guss

- 170 g vegane Zartbitter - Kuvertüre
- 1 EL Kokosöl
- Backrahmen

### Zubereitung

1. Die Mandeln mit Kokosöl, Ahornsirup, 1 Prise Salz und Vanille zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einem Bogen Papier zu einem Rechteck (26 × 20 cm) ausrollen. Mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und das Teigrechteck mit dem Backrahmen umschließen. Den Teig im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.
2. Erdnussmus, Ahornsirup, Kokosöl, 1 Prise Salz und Vanille in einen Topf geben und schmelzen. Die Masse auf den Boden streichen und ca. 1 Std. kalt stellen.
3. Die Kuvertüre grob hacken. Mit dem Kokosöl in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Guss auf die Erdnussmasse gießen und glatt streichen. An einem kühlen Ort in ca. 1 Std. fest werden lassen. Danach den Backrahmen mit einem Messer vorsichtig entfernen und den Kuchen in Riegel (2 × 5 cm) schneiden.

### 3. Haferflocken - Apfel - Riegel

#### Zutaten

- 1 Apfel
- 30 g Kokosöl
- 200 g Feinblatt-Haferflocken
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 50 g Haselnuskerne
- 25 g Rosinen
- 250 g Apfelmark
  
- Backform (25 x 15 cm)

#### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Dann mit den Haferflocken und der Vanille vermischen.
4. Die Haselnuskerne und Rosinen klein hacken und mit dem Apfel und Apfelmark unter die Haferflockenmischung rühren.
5. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und festdrücken.
6. Im Ofen (Mitte) 30 Min. backen.
7. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und in zwölf gleich große Riegel schneiden.
8. Haltbarkeit: im Kühlschrank mindestens 1 Woche.

## 4. Zuckerfreier Mango - Kokos - Riegel

### Zutaten

- 120 g getr. Mangostücke
- 100 g Kokosraspel
- 200 g Kokosflocken

### Zubereitung

1. Die Mangostücke in kleine Würfel schneiden, mit 60 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und ca. 1 Std. quellen lassen.
2. Rechtzeitig den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 17 × 23 cm) großzügig mit Backpapier auslegen.
3. Anschließend die Mangos samt Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren,
4. Kokosraspel und Flocken unterrühren und die Masse in die Form füllen. Das überstehende Backpapier über die Masse schlagen und die Müsliriegel fest in der Form andrücken (am besten mit einem kleinen Nudelholz, alternativ mit einem Glas). Das darübergelegte Backpapier wieder nach außen schlagen.
5. Die Müsliriegel - Masse im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
6. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ca. 15 Min. abkühlen lassen.
7. Dann die Masse vier Mal längs und ein Mal quer durchtrennen, sodass 8 Riegel entstehen.
8. Diese vollständig abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in einer Dose aufbewahren.

## 5. Rohe Schoko - Kokos - Riegel

### Zutaten

- 200 g weiche Datteln ohne Stein (z. B. Medjool - Datteln)
- 125 g Walnusskerne
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 50 g rohe Kakaonibs
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Chia - Samen
- 50 g Kokosraspel
- 1 ½ EL Kokosöl
- 75 g Rosinen
- 3 TL Apfeldicksaft
- 1 EL rohes ungesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Lucumapulver
- Kokosraspel (nach Belieben; zum Bestreuen)

### Zubereitung

1. Die Datteln jeweils einmal längs und einmal quer halbieren. Die Walnusskerne grob hacken und mit Hanfsamen, Kakaonibs, Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Kokosraspeln mischen. Das Kokosöl erwärmen oder in der Mikrowelle schmelzen lassen.
2. Etwa drei Viertel von der Nuss - Samen - Mischung mit Datteln, Rosinen, Apfeldicksaft, Kokosöl, Kakaopulver und Lucumapulver in einen Mixer geben. Die Mischung so lange mixen, bis sich alles gut verbunden hat und gut zusammenklebt.
3. Zwischendurch die Masse mehrmals mit einem Teigschaber wieder nach unten schieben. Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas flüssiges Kokosöl untermixen. Die übrige Nuss-Samen-Mischung dazugeben und kurz unter die Masse mixen.
4. Eine kleine flache Auflaufform (24 × 17 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Riegelmasse in die Form geben und gleichmäßig zu einem Rechteck verstreichen.
5. Die Oberfläche nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen und etwas andrücken. Die Masse abgedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.
6. Die Masse in 15 Riegel schneiden. Dafür das Rechteck erst längs in fünf Streifen schneiden, dann die Streifen quer in drei Teile teilen.
7. Gut abgedeckt halten sich die Riegel im Kühlschrank ca. 2 Wochen.
8. Zum Mitnehmen die Riegel in Alufolie oder Pergamentpapier wickeln oder in einen gut schließenden Behälter geben und kühl stellen, damit sie nicht bröselig werden.

## 6. Vegane Erdnuss - Energieriegel

### Zutaten

- 2 Vanilleschoten
  - 200 g geröstete Erdnusskerne ungesalzen
  - 60 g Chia - Samen
  - 200 g Haferflocken (ersatzweise Dinkel-, Buchweizen- oder Hirseflocken)
  - Salz
  - 200 g zimmerwarme Erdnussbutter (mit oder ohne Stücke)
  - 150 g Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten)
  - 40 g gepuffte Quinoa (ersatzweise gepuffter Amarant oder Vollkornreis)
- 
- 1 Backform oder Auflaufform (ca. 24 x 24 cm)

### Zubereitung

1. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Vanillemark, Erdnüsse, Chiasamen, die Flocken und 2 Msp. Salz im Blitzhacker mit der Pulse - Funktion fein mahlen.
3. Die Erdnussbutter glatt rühren und mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben.
4. Die Masse zunächst mit einem Löffel mischen, dann ca. 30 Sek. mit den Händen verkneten, bis sich alles gut verbunden hat.
5. Die Masse in die Form drücken, das geht besonders gut mit leicht angefeuchteten Händen.
6. Die Masse mit einem scharfen Messer in 32 Riegel von 3 cm Breite und 6 cm Länge teilen.
7. Die Form ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
8. Die Riegel danach herausheben und in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. So halten sie sich mehrere Wochen.



## 7. Glutenfreie Mandelriegel

### Zutaten

- 80 g Quinoakörner
- 10 Datteln
- 100 g Mandelstifte
- 4 EL Lupinenmehl (bei Bedarf etwas mehr, siehe Rezept-Tipp)
- 2-3 EL Mandelmus

### Zubereitung

1. Die Quinoakörner in einem feinmaschigen Sieb mit heißem Wasser gründlich spülen und nach Packungsanweisung garen.
2. Anschließend die Quinoakörner auskühlen lassen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Die Datteln entsteinen, in kleine Stücke schneiden und mit Quinoa, Mandelstiften, Lupinenmehl und dem Mandelmus in einem leistungsstarken Standmixer zu einer homogenen Masse pürieren.
4. Ist die Masse zu klebrig, noch etwas Lupinenmehl einarbeiten.
5. Die Masse mit dem Teigspatel ca. 1 cm dick auf das Backblech streichen und mit den Händen auf dem Papier glätten.
6. Die Masse für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
7. Anschließend die feste Masse mit einem Messer in die gewünschte Riegelform schneiden.
8. Die Mandelriegel halten sich im Kühlschrank 3-4 Tage.
9. Lupinenmehl ist leicht verdaulich, nahezu purinfrei und sehr eiweißreich. Die Riegel gelingen aber auch mit Sojamehl.

## 8. Kakao - Nuss - Riegel

### Zutaten

- 200 g Soft-Datteln (entsteint)
- 2 EL natives Kokosöl
- 20 g Kakaopulver
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 40 g Mandeln
- 40 g Haselnuskerne
- 60 g zarte Haferflocken

### Zubereitung

1. Die Datteln grob hacken und mit Öl, Kakaopulver und Leinsamen portionsweise in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Mandeln und Nüsse fein hacken und mit der Dattelmasse in einer Schüssel mischen.
3. Danach das Ganze mit den Haferflocken und 2 EL Wasser gut verkneten.
4. Die Kakao - Nuss - Masse auf einem Bogen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 10 × 18 cm) formen und mit dem Backpapier gut abdecken.
5. Zwischen zwei Frühstücksbrettchen legen und im Kühlschrank in ca. 45 Min. fest werden lassen.
6. Anschließend das Rechteck erst längs halbieren und dann jede Hälfte quer in fünf Riegel (à ca. 2 × 9 cm groß) schneiden.
7. Sofort essen, alternativ lassen sich die Riegel in Frischhaltefolie verpackt 3-4 Wochen aufbewahren.

## 9. Amarant - Müsliriegel

### Zutaten

- 30 g geschälte Sesamsamen
- 100 g Haferflocken
- 50 g getrocknete Cranberries
- 100 g Agavendicksaft
- 100 g Rohrohrzucker
- 2 EL vegane Margarine (sojafrei)
- 40 g gepuffter Amarant (aus dem Bioladen)
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Sesam und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen.
2. Cranberrys klein hacken.
3. Agavendicksaft, Zucker sowie Margarine in einem Topf erhitzen. Mit Flockenmischung, Cranberrys, Amarant und Zitronensaft verrühren.
4. Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 32 cm) mit Backpapier auslegen.
5. Flockenmischung in der Form ca. 1 ½ cm hoch verstreichen.
6. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.
7. In der Form 15-30 Min. abkühlen lassen, dann in 16 Riegel schneiden.
8. Auf einem Kuchengitter in ca. 1 Std. vollständig abkühlen lassen.

# 10. Kokos - Schoko - Riegel

## Zutaten

- 200 g Creamed Coconut (Bio-Qualität)
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Ahornsirup
- 200 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 2 EL Limettensaft
- 300 g vegane Zartbitter - Kuvertüre

## Zubereitung

1. Die Creamed Coconut aus der Packung nehmen und grob zerteilen. Das Kokosöl und den Ahornsirup in einem Topf erhitzen, bis sich kleine Bläschen bilden. Die Creamed Coconut dazugeben und bei geringer Hitze schmelzen lassen.

2. Den Topf vom Herd nehmen und die Kokosraspel, das Salz und das Vanillemark unter die Kokosmasse rühren. Alles mit einer Gabel und einem Löffel gut miteinander vermengen und zusammendrücken. Dabei nach und nach den Limettensaft und 4-6 EL Wasser dazugeben.

3. Eine flache Gefrierbox so mit Klarsichtfolie auslegen, dass die Folie großzügig über den Rand der Box hängt. Kokosmasse in die Box geben und mit einem Löffel oder den Händen fest und glatt hineindrücken (wer es ganz glatt mag, legt ein passendes Schneidebrett auf und drückt die Masse damit zusammen). Die Kokosmasse abkühlen lassen, dann die Folie darüberschlagen und die Box für 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen, bis die Masse fest ist.

4. Die Kuvertüre klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Box aus dem Tiefkühlfach nehmen, die feste Kokosmasse aus der Box und von der Folie lösen und in ca. 30 kleine Riegel oder Würfel schneiden. Diese nacheinander mithilfe von zwei Gabeln zügig in der Kuvertüre wenden und dann auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Eventuell muss man die Kuvertüre zwischendurch noch mal erwärmen, da die eingetauchten Kokosstücke sie schnell abkühlen und fest werden lassen.

5. Sobald die Schokolade fest ist, die Kokos - Schoko - Küsse vorsichtig vom Kuchengitter ablösen und in einer luftdicht verschließbaren Dose verpacken.

6. Die Küsse am besten im Kühlschrank aufbewahren, so halten sie sich gut 2 Wochen.

7. Wer möchte, kann aber auch einen Teil der Riegel ohne Kuvertüre einfrieren und sie später mit der Schokolade überziehen.

# 11. Müsliriegel mit Früchten und Kokosraspel

## Zutaten

- 60 g Kokosöl
  - 2 reife Bananen
  - 60 ml Pflanzenmilch
  - 150 g Haferflocken
  - 40 g Vollkornmehl
  - 80 g brauner Zucker
  - 50 g getrocknete Cranberries
  - 6 EL Kokosraspel
  - 1 EL Leinsamen
  - ½ TL Backpulver
  - ½ TL gemahlener Zimt
  - 1 Prise Salz
- 
- Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

## Zubereitung

1. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160° vorheizen.
2. Das Kokosöl zerlassen.
3. Die Bananen schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Pflanzenmilch und Kokosöl verrühren.
4. Haferflocken, Mehl, Zucker, Cranberries, Kokosraspel, Leinsamen, Backpulver, Zimtpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mischen.
5. Die Bananen - Kokosöl - Mischung hinzufügen und alles unter Rühren zu einem Teig verarbeiten.
6. Die Müslimasse in die Auflaufform geben und mit einem Esslöffel glatt streichen.
7. Im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Ecken leicht gebräunt sind. Die Form herausnehmen und die Masse noch warm in 12 Riegel schneiden.
8. Die Riegel auskühlen lassen.

## 12. Müsliriegel mit Datteln und Sesam

### Zutaten

- 60 g Erdnusscreme (ungezuckert)
- 50 g Sesamsamen
- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Softdatteln (aus der Tüte)
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung

1. Die Erdnusscreme in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen.

2. Inzwischen Sesam, Haferflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig goldgelb rösten. In eine Schüssel füllen.

3. Datteln, Agavendicksaft und Erdnusscreme im Blitzhacker fein pürieren.

4. Zur Sesammischung geben und mit einem Teigschaber verkneten, bis die Masse lauwarm abgekühlt ist.

5. Zu einer Kugel formen und diese zwischen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 26 × 20 cm) ausrollen.

6. Im Kühlschrank ca. 20 Min. fest werden lassen, dann in 16 Riegel schneiden.

7. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.

# 13. Zuckerfreier Nougat - Karamell - Riegel

## Zutaten

### Für den Nougat

- 80 g Mandelmehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 120 ml Mandeldrink

### Für den Karamell

- 50 g getrocknete Medjool-Datteln
- 25 ml Mandeldrink
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- Salz

### Für die Schokoglasur

- 30 g Kokosöl
- 1 TL Kokosblütensirup
- 1 1/2 EL Kakaopulver (schwach entölt)

## Zubereitung

1. Für den Nougat das Mandelmehl mit den gemahlenden Mandeln und dem Mandeldrink in einer Schüssel verrühren. Die Masse zu zwölf Riegeln formen und auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte legen.

2. Für den Karamell die Datteln entsteinen und mit Mandeldrink, Vanille und 1 Prise Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Den Karamell auf den Nougatriegeln verteilen und im Kühlschrank in 30 Min. fest werden lassen.

3. Für die Schokoglasur das Kokosöl bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Kokosblütensirup und Kakaopulver dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Riegel in die Schokolade tauchen, abtropfen lassen und wieder auf die Platte legen.

4. Die Glasur im Kühlschrank in ca. 15 Min. fest werden lassen. Die Nougat-Karamell-Riegel bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

5. Die Riegel bekommen immer wieder eine neue Geschmacksnote, wenn man sie mit anderen Nüssen und anderen Nussdrinks zubereitet, beispielsweise mit Haselnüssen und Haselnussdrink oder mit Cashewkernen und Cashewdrink.

## 14. Banana - Bars

### Zutaten

- 50 g Datteln
- 60 g getrocknete Bananen
- 50 g Cashewkerne
- 30 g Kamut - Flocken (ersatzweise Dinkelflocken)
- 1 EL Kokosöl
  
- Kastenform (ca. 25 x 11 cm)

### Zubereitung

1. Datteln entsteinen und mit den Bananen klein schneiden, in eine Küchenmaschine oder einen Blitzhacker geben und mit den restlichen Zutaten zu einer zähflüssigen Masse verarbeiten.

2. Die Kastenform großzügig mit Frischhaltefolie auslegen, sodass sie an den Rändern übersteht.

3. Die Masse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Mit den Händen fest andrücken und mit Folie zudecken.

4. Im Kühlschrank mind. 1 Std. fest werden lassen.

5. Anschließend in Riegel schneiden und gut gekühlt aufbewahren.

6. In Frischhaltefolie eingewickelt halten sich die Riegel im Kühlschrank etwa 1 Woche.

7. Du kannst sie aber auch einfrieren, um sie länger frisch zu halten.

8. Bananen liefern schnell viel Energie, entwässern durch ihren hohen Kaliumgehalt und machen dich glücklich(er), indem sie deinen Serotonin-Spiegel erhöhen.

9. Außerdem wirken sie basisch, sind also gerade auch in Zeiten mit viel Stress und wenig Bewegung sehr zu empfehlen.



# 15. Amarant - Energy - Bars

## Zutaten

- 175 g Amarant
- Salz
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g Rosinen
- 70 g Cashewkerne
- 2 EL Chia - Samen
- 1 Prise Zimtpulver
- 3 EL Kokosöl
- 3 EL Agavendicksaft
- 100 g Cashew - Mus
- 2 Bananen
- 100 g Bio - Himbeermarmelade
- 50 g Pistazien
- 30 g Kakaonibs
- 40 g Goji - Beeren

## Zubereitung

1. Amarant über Nacht in 350 ml leicht gesalzenem Wasser einweichen. Morgens das Wasser abgießen und den Backofen auf 180° vorheizen. Ein tiefes Backblech so mit Backpapier auslegen, dass das Backpapier über die Ränder reicht.
2. Amarant zusammen mit den Haferflocken, Rosinen, Cashewkernen und Chia-Samen in der Küchenmaschine vermengen, nicht pürieren, und den Mix dann in eine große Schüssel geben.
3. In einem kleinen Topf unter Rühren Kokosöl, Agavendicksaft und das Cashewmus kurz erhitzen und vermischen. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und ins Mus einrühren.
4. Mus über den Amarant-Mix geben und gut vermengen. Auf dem Backblech verteilen und mit den Händen festpressen.
5. Nun 35-40 Min. im Ofen backen. Herausholen und etwa 10 Min. abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Pistazien hacken. Die noch warme Riegelmasse mit Marmelade bestreichen, Kakao-Nibs, Pistazien und Goji-Beeren darauf verteilen und festdrücken.
7. Sobald die Masse komplett ausgekühlt ist, in Riegel schneiden.
8. In Frischhaltefolie eingewickelt halten sich die Energy-Bars im Kühlschrank etwa 1 Woche.
9. Du kannst sie aber auch einfrieren, um sie länger frisch zu halten.

## 16. Schokoriegel mit Trockenzwetschgen

### Zutaten

- 100 g vegane Kekse
  - 5 g Kakaopulver
  - gemahlener Zimt
  - gemahlene Nelken
  - 70 g vegane Margarine
  - 200 g getrocknete entsteinte Zwetschgen
  - 20 g Zucker (Ersatz, siehe Hinweis oben)
  - 50 g Walnuskerne
  - fein abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
  - 650 g vegane Zartbitterkuvertüre
  - 70 g Pflanzensahne
  - Walnuskerne (nach Belieben)
  - Blattgold (nach Belieben)
- 
- hoher Backrahmen auf ca. 15 x 20 cm eingestellt
  - Margarine für den Rahmen

### Zubereitung

1. Den Rahmen auf Backpapier setzen und innen mit veganer Margarine einfetten.

2. Die Kekse zerbröseln, mit Kakao, 1 Prise Zimt und ½ Prise Nelken mischen. 50 g Margarine zerlassen, Keksbrösel dazugeben, verkneten und in den Rahmen füllen. Festdrücken und kalt stellen.

3. Zwetschgen mit 50 g Wasser und Zucker weich kochen, im Blitzhacker fein pürieren. Mit Walnüssen und Zitronenschale mischen, auf den Keksboden geben, wieder kalt stellen.

4. 150 g Zartbitterkuvertüre hacken. Vegane Sahne aufkochen, vom Herd nehmen, Kuvertüre unterrühren, 20 g Margarine dazugeben, glatt rühren.

5. Auf die Zwetschgen streichen und mit Folie abgedeckt über Nacht ruhen lassen. Den Rahmen lösen. Das Ganze in ca. 2 × 5 cm große Riegel schneiden. Restliche Kuvertüre hacken, schmelzen und temperieren. Die Riegel damit überziehen. Nach Belieben mit Walnusskernen und Blattgold verzieren. In ca. 4 Std. fest werden lassen.

# 17. Honeycomb - Riegel mit Mandeln

## Zutaten

### Für den Honeycomb

- 175 g Zucker (- Ersatz, siehe Hinweise oben)
- 25 g Honigersatz, (z.B. Zuckerrohrmelasse)
- 1 EL Glukosesirup
- 1 TL Natron
- Öl für den Backrahmen

### Für die Riegelmasse

- 120 g gehäutete Mandeln
- 1/2 TL Salz
- 600 g gehackte vegane Schoko - Kuvertüre
- 30 g Cornflakes

## Zubereitung

1. Die Backrahmen einfetten und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche stellen. Für den Honeycomb Zucker, Honigersatz, 30 ml Wasser und Sirup unter Rühren aufkochen.

2. Sobald die Masse kocht, nicht mehr rühren. Auf 153° erhitzen (mit Kerntemperaturfühler prüfen!), sofort vom Herd nehmen und das Natron unterheben (Achtung, heiß und blubbernd!). Die Masse zügig in einen Backrahmen gießen und abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Für die Riegelmasse die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Salz bestreuen und im Backofen (oben) ca. 10 Min. rösten.

4. Dann abkühlen lassen. Den Honeycomb klein schneiden.

5. Die Kuvertüre über dem heißen Wasserbad temperieren (siehe Rezept-Tipp), kurz abkühlen lassen und Mandeln, gehackten Honeycomb und zerbröselte Cornflakes unterheben.

6. Die Masse in den zweiten Backrahmen gießen. Mehrmals auf die Arbeitsfläche klopfen, damit sich die Masse gut verteilt, mind. 1 Std. kühl stellen. In 24 Riegel (à ca. 2 x 10 cm) schneiden und mit Blattgold dekorieren.

## 18. Möhren - Karamell - Riegel

### Zutaten

- 40 g Haselnuskerne
  - 100 g vegane Vollkornkekse
  - 60 g vegane Margarine
  - 450 g geschälte Möhren
  - 150 g Pflanzen - Sahne
  - 340 g Zucker (- Ersatz siehe Hinweise oben)
  - 150 g vegane Margarine
  - fein abgeriebene Schale von 1 Bio - Orange
  - 100 g weiße vegane Kuvertüre
- 
- hoher Backrahmen auf ca. 15 x 20 cm eingestellt
  - vegane Margarine für den Rahmen

### Zubereitung

1. Den Rahmen auf Backpapier setzen und innen mit Margarine einfetten.
2. Die Haselnüsse ohne Fett hellbraun rösten, im Blitzhacker fein mahlen.
3. Die Kekse zerbröseln und mit den Nüssen mischen. Die Margarine zerlassen, untermischen.
4. In den Rahmen füllen, festdrücken und kalt stellen.
5. Die Möhren fein reiben, mit 100 g veganer Sahne und 240 g Zucker (- Ersatz) kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Margarine und Orangenschale dazugeben, unter Rühren weiterkochen, bis die Margarine aufgenommen ist.
6. Auf den Keksboden streichen, in ca. 2 Std. fest werden lassen.
7. Die übrige vegane Sahne aufkochen. In einem weiteren Topf den übrigen Zucker goldbraun karamellisieren, mit der Sahne ablöschen.
8. Weiße vegane Kuvertüre klein hacken, in der veganen Sahne schmelzen und auf die Möhren geben. Glatt streichen, über Nacht fest werden lassen.
9. In 24 Riegel schneiden und in einer Dose aufbewahren.

# 19. Cranberry - Hirse - Riegel

## Zutaten

- 50 g Honig (Ersatz, z.B. Zuckerrohrmelasse)
- Salz
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL vegane Margarine
- 1 kleine Banane
- 1 Ei- Ersatz
- 50 g gehackte Mandeln
- 75 g Cranberries
- 70 g feine Haferflocken
- 2 gehäufte EL Kokosraspel
- 150 g Hirse

## Zubereitung

1. Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 26 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Honig (- Ersatz), 1 Prise Salz, Zucker, Zitronensaft und Margarine in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist.
3. Banane schälen, in einer Schüssel zerdrücken und mit dem Ei - Ersatz verrühren.
4. Übrige Zutaten und die warme Honigersatz - Zucker - Mischung dazugeben, alles kräftig vermischen.
5. Masse in der Auflaufform verteilen, gut andrücken. Im Ofen (Mitte) 40 Min. backen, herausnehmen, auskühlen lassen.
6. Die »Müsliplatte« mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, in 12 gleich große Riegel (à 4 x 10 cm) schneiden.
7. Zum Frühstück sind bis zu 2 Stück erlaubt

## 20. Erdnuss - Karamell - Riegel

### Zutaten

#### Für den Crunch

- 150 g Zucker (Ersatz, siehe Hinweise oben)
- 120 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- Öl für Blech und Messer

#### Für die Riegelmasse

- 420 g feine Erdnussbutter
- 85 g Kokosfett
- 100 g Puderzucker (Ersatz, siehe Hinweise oben)
- 35 g feine Haferflocken
- 35 g Cornflakes

#### Für die Glasur

- 600 g gehackte weiße vegane Kuvertüre
- Nonpareilles

### Zubereitung

1. Für den Crunch das Backblech mit Backpapier auslegen und mit wenig Öl bestreichen. Den Zuckerersatz und 35 ml Wasser in der Pfanne verrühren. Dann ohne Rühren zu dunkelbraunem Karamell kochen, vom Herd nehmen und die Erdnüsse hinzufügen. Die Masse auf das geölte Backpapier gießen und mit einem geölten Messer dünn darauf verteilen. Den Crunch abkühlen lassen und dann mit einem Sägemesser in kleine Stücke schneiden.
2. Für die Riegelmasse die Erdnussbutter und das Kokosfett in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad zerlassen. Vom Wasserbad nehmen und nacheinander Puderzuckerersatz, Haferflocken und grob zerkleinerte Cornflakes unterrühren. Zuletzt die Crunch - Stücke untermischen. Den Backrahmen auf das mit Backpapier ausgelegte Brett stellen und die Masse einfüllen. Mind. 1 Std. kühl stellen. Anschließend in 24 Riegel (à ca. 2 x 10 cm) schneiden.
3. Für die Glasur 350 g Kuvertüre über dem heißen Wasserbad schmelzen, vom Wasserbad nehmen und die übrige Kuvertüre unterrühren, bis alles geschmolzen ist. Die Kuvertüre auf dem Wasserbad nochmals kurz erwärmen und die Riegel mit der Pralinengabel einzeln hineintauchen. Abtropfen lassen, auf die Schokoladen-Strukturfolie setzen und fest werden lassen.
4. Die Riegel vorsichtig von der Folie abziehen, eventuell in jedes Kreuz 1 Tupfen Kuvertüre setzen und mit Perlen dekorieren.

## 21. Bananen - Müsliriegel

### Zutaten

- 200 g brauner Zucker
- 180 g weiche Pflanzenmargarine
- 1 Ei - Ersatz
- Salz
- 1 TL Zimtpulver
- 2 reife Bananen
- 300 g grobe Haferflocken
- 60 g gehackte Walnüsse
- 60 g gehackte Mandeln

### Zubereitung

1. Braunen Zucker und Margarine schaumig schlagen, dann den Ei - Ersatz, 1 Prise Salz und den Zimt unterrühren.
2. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Bananenmus mit Haferflocken, Walnüssen und Mandeln unter die Margarine - Masse mischen.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im Ofen (Umluft 175°) 30-40 Min. backen.
5. Herausnehmen, Masse abkühlen lassen und in Riegel schneiden.
6. Einzeln in Pergamentpapier einpacken.

## 22. Kürbiskernriegel mit Sesam

### Zutaten

- 100 g Pflanzenmargarine
- 150 g Zucker (Ersatz, siehe Hinweise oben))
- 30 g flüssiger Honig (- Ersatz, z.B. Zuckerrohrmelasse)
- 125 g vegane Sahne
- Salz
- 180 g Mandelstifte
- 150 g Kürbiskerne
- 60 g Sesam und Sesam zum Wenden

### Zubereitung

1. Backofen auf 200 ° vorheizen. In einer Pfanne Margarine, Zuckerersatz, Honigersatz, vegane Sahne und 1 Prise Salz erhitzen und unter Rühren ca. 5 Min. köcheln.
2. Mandeln, Kürbiskerne und Sesam untermischen.
3. Die Masse auf ein kleines, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. (Ein normal großes Backblech vorher mit gefalteter Alufolie halbieren).
4. Die Körnermasse im heißen Ofen (Umluft 180°) auf der untersten Schiene 9-11 Min. backen, sie ist dann noch relativ weich.
5. Herausnehmen und die Masse leicht abkühlen lassen, dadurch wird sie fester.
6. Noch weich in ca. 12 Stücke schneiden und die Riegel vollständig abkühlen lassen.
7. Körnerriegel vom Backpapier lösen und in Sesam wenden, damit sie nicht aneinanderkleben.
8. Am besten einzeln in Frischhaltefolie oder Pergamentpapier verpacken.



## 23. Kernige Müsliriegel

### Zutaten

- 70 g gesalzene Cashewkerne geröstet
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 120 g vegane Margarine
- 125 g kernige Haferflocken
- 125 g zarte Haferflocken
- 150 g Honig (- Ersatz, z.B. Zuckerrohrmelasse)
- 25 g Sesamsamen
- 30 g Rosinen
- 1 TL fein abgeriebene Bio - Orangenschale
- 3 EL Pflanzenmilch
- 1 EL Mehl
- 1/4 TL Natron
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- gemahlene Muskatblüte (Macis)

### Zubereitung

1. Die Cashewkerne mit warmem Wasser abspülen, zwischen zwei Lagen Küchenpapier trocken tupfen und grob hacken. Den Backofen auf 120° (Umluft) vorheizen. Die Aprikosen längs halbieren und in schmale Streifen schneiden.

2. Die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beide Haferflockensorten darin goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Honigersatz, gehackte Cashewkerne, Sesam, Aprikosen, Rosinen, Orangenschale, Pflanzen - Milch, Mehl, Natron, Zimt und 1 gute Prise Muskatblüte hinzufügen. Alle Zutaten gründlich verkneten.

4. Die Müslimischung auf das Backpapier geben. Mit leicht angefeuchteten Händen gleichmäßig ca. 1 cm hoch auf eine Größe von ca. 25 × 25 cm verteilen und etwas zusammenpressen. Im Ofen (Mitte) in 45 - 55 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Die Müsliplatte in 35 Riegel schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Butterbrotpapier getrennt in eine luftdicht schließende Dose schichten.

Haltbarkeit: ca. 3 Wochen.

## 24. Erdnussriegel

### Zutaten

- 200 g vegane Zartbitter - Schokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
  - 120 g gesalzene Erdnüsse
  - 4 EL Erdnussmus (ungesüßt)
  - 1 EL vegane Margarine
  - Birkenzucker
- 
- Auflaufform (ca. 16 × 20 cm)

### Zubereitung

1. Die Form mit Backpapier auslegen. Die Schokolade fein hacken und in einem Schälchen unter gelegentlichem Rühren über dem warmen Wasserbad auflösen.
2. Inzwischen die gesalzene Erdnüsse mit einem Messer grob hacken.
3. Die Schokolade mit dem Erdnussmus glatt rühren, dann die vegane Margarine unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
4. Zum Schluss die Erdnüsse unterheben, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Nach Belieben mit Birkenzucker abschmecken.
5. In die Form füllen, glatt streichen und im Kühlschrank mindestens 4 Std., besser über Nacht, kalt stellen.
6. Den festen Schokoladenblock mit dem Backpapier aus der Form heben und auf einem Küchenbrett in acht gleich große Riegel von ca. 3 × 8 cm schneiden.
7. In einer luftdicht verschließbaren Box halten sich die Riegel gekühlt bis zu 4 Wochen.

## 25. Raw - Realness - Bars

### Zutaten

- 120 g Datteln (entsteint)
  - 2 EL gepoppter Quinoa
  - 1 EL Hanfmehl
  - ½ Vanilleschote
  - 50 g Cashewkerne
  - 1 EL Kokosöl
  - 2 EL Kakaonibs
- 
- Kastenform (ca. 25 x 11 cm)

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Blitzhacker geben und zu einer zähflüssigen Masse verarbeiten.
2. Die Kastenform großzügig mit Frischhaltefolie auslegen, sodass sie an den Rändern übersteht. Masse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Mit den Händen oder einem Teigschaber fest andrücken und mit der Folie zudecken.
3. Im Kühlschrank mind. 1 Std. festwerden lassen.
4. Anschließend in Riegel schneiden.
5. Im Kühlschrank aufbewahrt sind sie etwa 1 Woche lang genießbar.
6. Du kannst sie aber auch gut einfrieren, um sie länger frisch zu halten.
7. Du magst lieber Riegel mit mehr Crunch? Gib dazu die Kakao - Nibs nicht mit allen anderen Zutaten in die Küchenmaschine, sondern mische sie erst anschließend unter. Füge außerdem noch 1 EL ungeschälte Hanfsamen bei und vermenge alle Zutaten gründlich.

## 26. Müsliriegel mit Kürbiskernen

### Zutaten

- 50 g Kürbiskerne
  - 75 g Sonnenblumenkerne
  - 2 EL Rapsöl
  - 150 g Haferfleks mit Kleie
  - 100 g Haferflocken
  - 100 g Trockenaprikosen
  - 1 Ei - Ersatz
  - 100 g Zucker (- Ersatz, siehe Hinweise oben)
  - 5 EL Pflanzenmilch
  - 1 TL Zimt
- 
- Backpapier fürs Blech

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne grob hacken.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kerne, Haferfleks und Haferflocken darin bei schwacher Hitze 5 Min. unter Rühren rösten.
3. Abkühlen lassen.
4. Den Backofen vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
5. Die Aprikosen fein hacken. Mit Ei - Ersatz, Zuckerersatz, veganer Milch und Zimt unter die Flockenmasse rühren.
6. Die Riegelmasse aufs Blech streichen und glatt drücken.
7. Im Backofen bei 170° (Mitte, Umluft 150°) ca. 30 Min. trocknen.
8. Sofort in 20 schmale Riegel schneiden und abkühlen lassen.

## 27. Müsliriegel für Kinder

### Zutaten

- 150 g Haselnusskerne
- 100 g Mandeln
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Rosinen
- 25 g Kokosraspel (ersatzweise Sesamsamen)
- 100 g grobe Haferflocken
- 2 TL Zimtpulver
- 40 g vegane Margarine
- 150 g Akazienhonig
- 100 g Rohrohrzucker
- 1 EL Mehl (Weizen oder Dinkel)

### Zubereitung

1. Die Haselnüsse und die Mandeln mit einem großen Messer grob hacken.
2. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Haselnüsse, Mandeln, Aprikosen, Rosinen, Kokosraspel, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel gründlich vermischen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Die vegane Margarine in einem weiten Topf zerlassen. Den Honigersatz und den Zucker unterrühren, erhitzen und 2 Min. kochen lassen. Die Nussmischung dazugeben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 3 Min. erhitzen. Das Mehl gründlich unterrühren.
5. Die Masse auf das Backpapier geben und mit einem zweiten Bogen Backpapier bedecken. Mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn in Blechgröße ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Die Ränder mit einem großen Messer begradigen.
6. Die Müsliriegelplatte im Ofen (Mitte) in 12 - 15 Min. hellbraun backen.
7. Aus dem Ofen nehmen, die Platte mitsamt dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen.
8. Mit einem großen Messer in 20 Riegel schneiden. Die Müsliriegel zwischen Lagen aus Backpapier in einer luftdichten Dose aufbewahren.

## 28. Ananasriegel mit Kokosnuss

### Zutaten

- 60 g Halbfettmargarine
- 80 g Rohrohrzucker
- 90 g getrocknete Ananas
- 60 g Cashewkerne
- 100 g feine Haferflocken
- 50 g gepuffter Amarant
- 50 g Kokosraspel
- 1 EL Limettensaft
- 1/2 TL Kardamompulver
- 1 Ei - Ersatz

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (20 x 26 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Margarine und den Zucker in einem kleinen Topf sanft erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist.
3. Ananas und Cashewkerne im Blitzhacker fein mahlen. Mit den restlichen Zutaten und der warmen Zuckermischung in einer Schüssel kräftig vermengen.
4. Die Masse in der Auflaufform verteilen, gut andrücken. Im Ofen (Mitte) 35 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
5. Die »Müsliplatte« mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, in 12 gleich große Riegel (à 4 x 10 cm) schneiden.
6. Zum Frühstück sind bis zu 2 Stück erlaubt.

## 29. Müsliriegel

### Zutaten

- 60 g Hirseflocken
- 50 g glutenfreie Buchweizenflocken
- 60 g Amaranthpops
- 30 g glutenfreie Buchweizenpops
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g glutenfreie Schokoflakes
- 100 g vegane Margarine
- 300 g Traubenzucker
- 1 EL Orangensaft

### Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Flocken, Pops, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Schokoflakes mischen.
2. Vegane Margarine, Traubenzucker und Orangensaft in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen lassen.
3. Flockenmischung einrühren. Dann 2 Min. anrösten, dabei immer wieder umrühren.
4. Die heiße Masse auf dem Backblech verteilen, mit Alufolie bedecken und mit stärker werdendem Druck gleichmäßig in alle vier Richtungen mit einem Nudelholz ausrollen.
5. Die Müsliplatte ca. 5 Min. ruhen lassen und dann vorsichtig in ca. 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden.
6. Diese ca. 25 Min. auf dem Blech liegen lassen, bis die Riegel ganz ausgehärtet sind.
7. In einer gut schließenden Dose halten sich die Müsliriegel 3-4 Wochen.

## 30. Müsliriegel mit Datteln und Sesam

### Zutaten

- 60 g Erdnusscreme (ungezuckert)
- 50 g Sesamsamen
- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Softdatteln (aus der Tüte)
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung

1. Die Erdnusscreme in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen.

2. Inzwischen Sesam, Haferflocken, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig goldgelb rösten. In eine Schüssel füllen.

3. Datteln, Agavendicksaft und Erdnusscreme im Blitzhacker fein pürieren. Zur Sesammischung geben und mit einem Teigschaber verkneten, bis die Masse lauwarm abgekühlt ist.

4. Zu einer Kugel formen und diese zwischen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 26 × 20 cm) ausrollen.

5. Im Kühlschrank ca. 20 Min. fest werden lassen, dann in 16 Riegel schneiden.

6. Gekühlt ca. 1 Woche haltbar.



## 31. Frühstücksriegel

### Zutaten

- 40 g Bananenchips
- 60 g Datteln (ohne Stein)
- 50 g Kokoschips
- 50 g Mandeln (mit oder ohne Haut)
- 2 EL Apfelmark (mit Mango)
- 1 TL gemahlene Bourbon - Vanille

### Zubereitung

1. Die Bananenchips und die Datteln grob hacken, dann mit den übrigen Zutaten in den Blitzhacker geben und fein hacken.
2. Aus der fruchtig - nussigen Masse 4 längliche Riegel formen und nach Belieben sofort essen oder zuvor noch zugedeckt 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Die Riegel sind luftdicht verschlossen mindestens 1 Woche haltbar.

## 32. Amarant - Müsliriegel

### Zutaten

- 30 g geschälte Sesamsamen
- 100 g Haferflocken
- 50 g getrocknete Cranberries
- 100 g Agavendicksaft
- 100 g Rohrohrzucker
- 2 EL vegane Margarine (sojafrei)
- 40 g gepuffter Amarant (aus dem Bioladen)
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Sesam und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Cranberries klein hacken. Agavendicksaft, Zucker sowie Margarine in einem Topf erhitzen. Mit Flockenmischung, Cranberries, Amarant und Zitronensaft verrühren.
2. Backofen auf 160° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 18 × 32 cm) mit Backpapier auslegen. Flockenmischung in der Form ca. 1 ½ cm hoch verstreichen. Im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. In der Form 15-30 Min. abkühlen lassen, dann in 16 Riegel schneiden, abkühlen lassen.

## 33. Müsliriegel mit Früchten

### Zutaten

- 100 g Mandelblättchen
- 50 g Kokosraspel
- 75 g kernige Haferflocken
- 50 g vegane Margarine
- 50 g dunkelbrauner Roh - Rohrzucker (z. B. Muscovado)
- 50 g heller Sirup (z. B. Golden Syrup, heller Zuckerrübensirup oder Ahornsirup)
- 1 EL Honig (- Ersatz, z.B. Zuckerrohrmelasse)
- 1 TL Vanilleextrakt (wer mag)
- 50 g Trockenfrüchte (z. B. Mango und Cranberrys)
- 1 Prise feines Meersalz
- 50 g Rice Krispies

### Zubereitung

1. Backofen auf 175 °C (Umluft 160 °C) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mandeln, Kokosraspel und die Haferflocken vermischen und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte) in etwa 10 Minuten leicht Farbe annehmen lassen, dabei öfter durchmengen, um einen gleichmäßigen Bräunungsgrad (nicht zu dunkel!) zu erreichen.

2. Vegane Margarine, Rohr - Zucker, Sirup, Honigersatz und eventuell Vanilleextrakt unter Rühren in einem Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein dicker, brauner Sirup entstanden ist, vom Herd nehmen. Die Trockenfrüchte je nach Größe klein würfeln.

3. Mandel - Flocken - Mischung aus dem Ofen holen und zusammen mit Salz und Rice Krispies in eine Schüssel geben. Nun den Sirup sowie die Trockenfrüchte dazugeben und alles gründlich vermengen.

4. Eine rechteckige Form (etwa 22 x 30 cm, notfalls geht auch eine 28-cm-Springform) mit Backpapier auslegen und die Ränder an den Seiten etwas überstehen lassen. Die Masse mit befeuchteten Handflächen oder einem großen Spatel fest in die Form drücken, bis die Oberfläche schön glatt ist. Zum Festwerden 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5. Die Form aus dem Kühlschrank nehmen, Müslibarren mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig aus der Form heben und mit einem großen Sägemesser in einzelne Riegel schneiden. Bis zum Verschenken an einem dunklen, kühlen Ort in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.

## 34. Schoko - Müsliriegel mit Mandeln

### Zutaten

- 40 g vegane Zartbitterkuvertüre
- 140 g Haferkleie
- 140 g gehackte Mandeln
- 80 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimtpulver
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Ahornsirup
- 80 g Honig (- Ersatz)
- 60 g Pflanzen - Sahne

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen, eine Form (ca. 26 × 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Die Kuvertüre fein hacken und mit Haferkleie, Mandeln, Kokosraspeln, Salz und Zimt in einer Schüssel mischen.
3. Öl, Ahornsirup, Honigersatz und Pflanzen - Sahne in einer zweiten Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Zur Mandelmischung gießen und alles gut vermischen.
4. Die Masse in die Form geben und mit einem Teigschaber gleichmäßig festdrücken.
5. Mit einem Messer in 12 Riegel teilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
6. Herausnehmen, die Riegel voneinander trennen und abkühlen lassen.
7. Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

## 35. Bananen - Haselnuss - Müsliriegel

### Zutaten

- 50 g Haselnusskerne
  - 120 g Haferflocken
  - 1 Banane
  - 1 Ei - Ersatz
  - 80 g Erdnussmus
  - 80 ml Honig (- Ersatz)
  - 40 g Vollkorn - Dinkelmehl
  - 1 TL Backpulver
  - 2 TL gemahlene Kurkuma
  - 1/2 TL gemahlene Vanille
  - 1 Prise Salz
  - 1 Prise Pfeffer
  - 100 g getrocknete Cranberries
  - 50 g Cornflakes (ungesüßt)
- 
- quadratische Auflaufform (Seitenlänge 23 cm)
  - Pflanzenmargarine für die Form

### Zubereitung

1. Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haselnüsse grob hacken. Nüsse und Haferflocken auf dem Backpapier verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene in 8 Min. knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei in einer Schüssel verquirlen, Banane zugeben und gut vermischen. Erdnussmus, Honig, Mehl, Backpulver, Kurkuma, Vanille, Salz und Pfeffer zufügen und mit der Haferflocken-Nuss-Mischung zu einer homogenen Masse verrühren. Cranberries und Cornflakes unterrühren.

3. Auflaufform mit Backpapier auslegen oder ausfetten. Müslimasse in die Form füllen, glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Min. backen. Alternativ Backpapier zur gewünschten Größe falten, auf ein Backblech legen und die Müslimasse zum Backen darauf verteilen. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

4. Die Müsliriegel sind in Butterbrotpapier luftdicht verpackt etwa fünf Wochen haltbar. Du kannst sie auch portionsweise tiefkühlen.

## 36. Müsliriegel mit Früchten und Kokosraspeln

### Zutaten

- 60 g Kokosöl
  - 2 reife Bananen
  - 60 ml Pflanzenmilch
  - 150 g Haferflocken
  - 40 g Vollkornmehl
  - 80 g brauner Zucker
  - 50 g getrocknete Cranberries
  - 6 EL Kokosraspel
  - 1 EL Leinsamen
  - ½ TL Backpulver
  - ½ TL gemahlener Zimt
  - 1 Prise Salz
- 
- Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

### Zubereitung

1. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160° vorheizen.
2. Das Kokosöl zerlassen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Pflanzenmilch und Kokosöl verrühren.
3. Haferflocken, Mehl, Zucker, Cranberries, Kokosraspel, Leinsamen, Backpulver, Zimtpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mischen.
4. Die Bananen - Kokosöl - Mischung hinzufügen und alles unter Rühren zu einem Teig verarbeiten.
5. Die Müslimasse in die Auflaufform geben und mit einem Esslöffel glatt streichen.
6. Im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen, bis die Ecken leicht gebräunt sind.
7. Die Form herausnehmen und die Masse noch warm in 12 Riegel schneiden.
8. Die Riegel auskühlen lassen.

## 37. Kokosriegel

### Zutaten

- 100 g vegane Margarine
  - 100 g brauner Zucker
  - 1 EL Honig (- Ersatz)
  - 140 g blütenzarte Haferflocken
  - 50 g Kokosflocken
  - 40 g getrocknete Datteln
- 
- 1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

### Zubereitung

1. Vegane Margarine, Zucker und Honigersatz in einem großen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
2. Hafer - und Kokosflocken unterrühren.
3. Die Datteln entsteinen, in sehr feine Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren.
4. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen, die noch warme Haferflockenmischung darauf verteilen und mit einem Teigspatel fest andrücken.
5. Die Masse im nicht vorgeheizten Backofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. backen.
6. Anschließend ca. 10 Min. in der Form abkühlen lassen.
7. Die lauwarme Masse mit einem scharfen Messer in ca. 45 Riegel schneiden und vollständig auskühlen lassen.

## 38. Kokos - Schoko - Riegel

### Zutaten

- 200 g Creamed Coconut (Bio - Qualität)
- 3 EL Kokosöl
- 5 EL Ahornsirup
- 200 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 2 EL Limettensaft
- 300 g vegane Zartbitter - Kuvertüre

### Zubereitung

1. Die Creamed Coconut aus der Packung nehmen und grob zerteilen. Das Kokosöl und den Ahornsirup in einem Topf erhitzen, bis sich kleine Bläschen bilden. Die Creamed Coconut dazugeben und bei geringer Hitze schmelzen lassen.

2. Den Topf vom Herd nehmen und die Kokosraspel, das Salz und das Vanillemark unter die Kokosmasse rühren. Alles mit einer Gabel und einem Löffel gut miteinander vermengen und zusammendrücken. Dabei nach und nach den Limettensaft und 4-6 EL Wasser dazugeben.

3. Eine flache Gefrierbox so mit Klarsichtfolie auslegen, dass die Folie großzügig über den Rand der Box hängt. Kokosmasse in die Box geben und mit einem Löffel oder den Händen fest und glatt hineindrücken (wer es ganz glatt mag, legt ein passendes Schneidebrett auf und drückt die Masse damit zusammen). Die Kokosmasse abkühlen lassen, dann die Folie darüberschlagen und die Box für 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen, bis die Masse fest ist.

4. Die Kuvertüre klein hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Box aus dem Tiefkühlfach nehmen, die feste Kokosmasse aus der Box und von der Folie lösen und in ca. 30 kleine Riegel oder Würfel schneiden. Diese nacheinander mithilfe von zwei Gabeln zügig in der Kuvertüre wenden und dann auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Eventuell muss man die Kuvertüre zwischendurch noch mal erwärmen, da die eingetauchten Kokosstücke sie schnell abkühlen und fest werden lassen.

5. Sobald die Schokolade fest ist, die Kokos - Schoko - Küsse vorsichtig vom Kuchengitter ablösen und in einer luftdicht verschließbaren Dose verpacken. Die Küsse am besten im Kühlschrank aufbewahren, so halten sie sich gut 2 Wochen.

6. Wer möchte, kann aber auch einen Teil der Riegel ohne Kuvertüre einfrieren und sie später mit der Schokolade überziehen.

## 39. Zuckerfreie Aprikosen - Schokoriegel ohne Backen

### Zutaten

- 40 g getrocknete Aprikosen
- 40 g gemahlene geröstete Mandeln
- 70 g Hafer - Schmelzflocken
- 40 ml Zitronensaft
- 40 g vegane Bitterschokolade

### Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Schokolade mit 40 ml Wasser in einem Blitzhacker zu einer homogenen Masse pürieren und in einer Form (16×12 cm) zwischen zwei Lagen Backpapier glatt streichen und festdrücken.
2. Die Schokolade grob hacken und über dem Wasserbad schmelzen.
3. Die obere Lage Backpapier entfernen und den Schokoguss gleichmäßig über der Riegelmasse verteilen.
4. Die Masse im Kühlschrank kalt stellen und ziehen lassen.
5. Am nächsten Tag dann in 12 Stücke schneiden.



## 40. Müsliriegel mit Schokolade

### Zutaten

- 50 g Cornflakes (ungesüßt)
  - 50 g Kokosflocken
  - 50 g gepuffte Quinoa
  - 100 g feine Haferflocken
  - 50 g Sonnenblumenkerne
  - 50 g getrocknete Cranberries
  - 2 Ei- Ersatz
  - Salz
  - 3 EL Kokosöl
  - 3 EL Ahornsirup
  - 1 TL Zimtpulver
  - 50 g vegane Schokolade
- 
- 1 rechteckige Backform (21 × 21 cm)

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Cornflakes und die Kokosflocken grob zerbröseln und mit Quinoa, Haferflocken, Sonnenblumenkernen und Cranberries in einer Schüssel mischen. Die Ei - Ersatz mit 1 Prise Salz steif schlagen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen und mit Ahornsirup und Zimt unter den Eischnee rühren. Die Mischung über die trockenen Zutaten geben und alles sehr gut vermischen.

2. Die Müslimischung in die Backform füllen, mit leicht angefeuchteten Händen gleichmäßig darin verteilen und sehr fest andrücken. Die Masse soll sehr stark komprimiert werden, damit sie später gut zusammenhält. Die Müsliplatte im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. knusprig backen. Dann vorsichtig aus der Form auf ein Schneidbrett stürzen und noch warm in zwölf Riegel schneiden. Die Riegel auf ein Kuchengitter legen und auskühlen lassen.

3. Die Schokolade grob hacken. Drei Viertel der Schokolade in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die übrige Schokolade einrühren. Die Müsliriegel auf Backpapier legen und mit der Schokolade besprenkeln. Die Schokolade fest werden lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose bleiben die Müsliriegel ca. 2 Wochen knusprig.

Da die Riegel sehr knusprig sind, bröseln sie beim Schneiden etwas. Abgefallene Müslibrösel einfach in eine Dose füllen und als Granola benutzen.

# 41. Granola - Cranberry - Bars

## Zutaten

- 100 g Datteln
- 1 Banane
- 250 g Haferflocken
- 50 g Amarant
- 100 g Mandeln
- 125 g Macadamianüsse
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 50 g Agavendicksaft
- 1 Saft einer Bio - Zitrone
- 50 g getrocknete Sauerkirschen
  
- 1 Müsliriegelform

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160°C Ober - und Unterhitze vorheizen.
2. Mandeln, Macadamianüsse und die Sauerkirschen grob hacken.
3. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und den Datteln, dem Agavendicksaft und Zitronensaft pürieren.
4. Mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
5. Die Masse in die Granola - Bar - Form geben und für 25 Minuten backen.