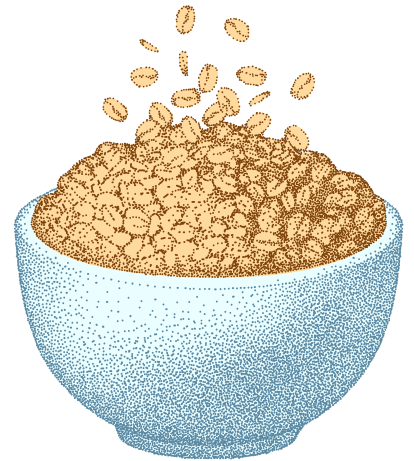


HAUSGEMACHTES MÜSLI

ZUTATEN FÜR 580 G MÜSLI:

- 320 G HAFERFLOCKEN
- 80 G SONNENBLUMENKERNE
- 80 G ERDNÜSSE
- 80 G MANDELN
- 20 G GEMAHLENE LEINSAMEN
- 60 ML HEIßES WASSER
- 125 G UNGESÜßTES APFELMUS



SO GEHT'S:

1. HEIZEN SIE DEN BACKOFEN AUF 150 °C UMLUFT ODER 180 °C OBER-/UNTERHITZE VOR.
2. DIE GEMAHLENE LEINSAMEN IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND MIT HEIßEM WASSER ÜBERGIEßEN. UMRÜHREN UND EINIGE MINUTEN QUELLEN LASSEN.
3. BEREITEN SIE EIN BACKBLECH VOR, INDEM SIE ES MIT BACKPAPIER AUSLEGEN.
4. APFELMUS MIT WASSER UND LEINSAMENMISCHUNG VERRÜHREN. HAFERFLOCKEN, SONNENBLUMENKERNE, ERDNÜSSE UND MANDELN HINZUFÜGEN UND ALLES GUT VERMENGEN.
5. GIEßE DIE MISCHUNG AUF DAS BACKBLECH UND VERTEILE SIE GLEICHMÄßIG.
6. BACKEN SIE DIE MISCHUNG ETWA 40 MINUTEN LANG UND KONTROLLIEREN SIE SIE DABEI REGELMÄßIG. SOBALD DIE MASSE GOLDBRAUN IST, NEHMEN SIE DAS BACKBLECH AUS DEM OFEN. RÜHREN SIE DAS GRANOLA MIT EINEM HOLZLÖFFEL UM UND BACKEN SIE ES ERNEUT, BIS ES GOLDBRAUN UND DURCHGEBACKEN IST.
7. DAS GRANOLA SOLLTE NACH DEM BACKEN NICHT MEHR FEUCHT SEIN. FALLS DOCH, BACKEN SIE ES WEITER, BIS ES VOLLSTÄNDIG TROCKEN IST.
8. SOBALD DAS GRANOLA ABGEKÜHLT IST, TEILEN SIE ES IN STÜCKE UND BEWAHREN SIE ES 1-3 WOCHEN LANG IN EINEM LUFTDICHTEN BEHÄLTER ODER GLAS AUF.

HAUSGEMACHTE BOUNTY

ZUTATEN FÜR 8 BOUNTY-RIEGEL:

- 70 G KOKOS- ODER NATURSKYR (ALTERNATIV: FROMAGE BLANC)
- 70 G GERIEBENE KOKOSNUSS
- 100 G DUNKLE SCHOKOLADE, MINDESTENS 70 %



SO GEHT'S:

1. GIEßE DEN SKYR IN EINE SCHÜSSEL UND FÜGE DIE GERIEBENE KOKOSNUSS HINZU. VERRÜHRE ALLES, BIS EINE GLATTE PASTE ENTSTEHT.
2. BEREITEN SIE EIN SCHNEIDEBRETT VOR, INDEM SIE ES MIT BACKPAPIER AUSLEGEN. FORMEN SIE MIT DEN HÄNDEN KUGELN UND LEGEN SIE DIESE FÜR 1 STUNDE IN DEN GEFRIERSCHRANK.
3. DIE SCHOKOLADE IM WASSERBAD ODER IN DER MIKROWELLE SCHMELZEN.
4. DIE MISCHUNG AUS KOKOSRASPELN UND SKYR IN DIE GESCHMOLZENE SCHOKOLADE TAUCHEN, BIS SIE VOLLSTÄNDIG GLEICHMÄßIG IST.
5. FÜR 1 STUNDE IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN, DANN SERVIEREN.

MÜSLIRIEGEL

ZUTATEN FÜR 6 RIEGEL:

- 140 G HAFERFLOCKEN
- 50 G ERDNUSSBUTTER
- 50 G GEMAHLENE MANDELN
- 70 G UNGESÜßTES APFELMUS
- 1 PRISE SALZ
- 1/2 TEELÖFFEL ZIMT
- 2 ESSLÖFFEL HONIG



SO GEHT'S:

1. IN EINER SCHÜSSEL APFELMUS, HONIG, ERDNUSSBUTTER, SALZ UND ZIMT VERQUIRLLEN. SO LANGE RÜHREN, BIS EINE GLATTE PASTE ENTSTEHT.
2. FÜGE DIE HAFERFLOCKEN UND MANDELN HINZU. VERMISCHE ALLES GUT MIT EINEM HOLZLÖFFEL.
3. SOBALD DER TEIG FERTIG IST, GIEßEN SIE IHN IN EINE SCHÜSSEL UND DRÜCKEN SIE IHN MIT DEN HÄNDEN GLEICHMÄßIG FLACH.
4. IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 180 °C ETWA 30 MINUTEN BACKEN.
5. ALLES ABKÜHLEN LASSEN, DANN IN RIEGEL SCHNEIDEN.

DATTELKARAMELL (AUFSTRICH)

ZUTATEN FÜR 1 GLAS:

- 250 G GROßE, ENTSTEINTE DATTELN
- 180 ML BIS 200 ML KOKOSMILCH
- 1 TEELÖFFEL GROBES SALZ, NACH GESCHMACK ANPASSEN (OPTIONAL)



SO GEHT'S:

1. BRING ETWAS WASSER ZUM KOCHEN.
2. DIE DATTELN 15 MINUTEN EINWEICHEN, DANN ABTROPFEN LASSEN.
3. DIE DATTELN MIT DER KOKOSMILCH PÜRIEREN, BIS EINE STREICHFÄHIGE KONSISTENZ ENTSTEHT.
4. UM GESALZENES KARAMELL ZU IMITIEREN, FÜGT MAN SALZ HINZU.