

Blutaufbau-Müsliriegel

Das Rezept ist blutstärkend (Anämie, Blutmangel wie z.B. nach einer Blutabnahme), die energiereichen Zutaten helfen insbesondere bei Erschöpfung, Schwäche, und Infektanfälligkeit.

Zutaten für 1/3 Backblech

- 100g Trockenfrüchte (z.B. 20 g Rosinen, 50g Datteln, 30g Pflaumen), gewürfelt
- 50g Butter
- 70g flüssiger Honig
- 1 Bio-Orange (1TL Orangeschale, Saft 1/2 Orange)
- 100 g Haferflocken
- 50 g Kokosraspeln
- 40g gehackte Mandeln
- Eine Prise Zimt
- Eine Prise Salz



© Adobe stock Marakeshh

Zubereitung

- 1) Die Butter und den Honig in einen kleinen Topf geben und langsam aufkochen lassen (nach dem Aufkochen Platte ausstellen).
- 2) Die Orange heiß abspülen und trockenreiben. 1 TL der Schale abreiben und die halbe Orange daraufhin auspressen. Den Saft mit der Schale verrühren und anschließend mit den Haferflocken, Kokosraspeln, Mandeln und den Trockenfrüchten verrühren. Zimt und Salz dazugeben. Anschließend diese Mischung in die Honig-Butter geben und alles gründlich vermengen.
- 3) Nun die Masse mit einem feuchten Gummispachtel 1–1,5 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Schön fest von allen Seiten zusammendrücken. Im vorgeheizten Ofen werden die Müsliriegel bei 130°C Umluft auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten gebacken. Platte auskühlen lassen und danach die Riegel schneiden. Sie halten sich sehr gut in einer luftdichten Dose an einem kühlen Ort, im Sommer ist der Kühlschrank perfekt!