

DIY Müsliriegel mit Jackfruit

Ein Rezept von Madame Dessert



Zutaten für ca. 14 vegane Müsliriegel mit Jackfruit

100 g JACKY F. reife, getrocknete Bio-Jackfruit
1 säuerlicher Apfel
50 g ganze Mandeln
25 g Haselnüsse
75 g Haferflocken
50 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
75 g Ahornsirup, Agavendicksaft oder Reissirup
35 g vegane Zartbitter-Schokodrops
optional: 1-2 EL Wasser

Zubereitung (15 Minuten + Backzeit)

1. Den Ofen auf **180°C Ober-/Unterhitze** Ein Backblech oder eine 20x20cm große Backform mit Backpapier auslegen.
2. Die Jackfruit in ca. 5x5mm große Stücke hacken oder mit einer sauberen, scharfen Küchenschere kleinschneiden.
3. Den Apfel schälen, raspeln und zusammen mit 2/3 der Mandeln und Haselnüsse, sowie den Haferflocken klein häckseln. Das restliche Drittel der Mandeln und Haselnüsse hacken und zusammen mit der gehäckselten Masse in eine Schüssel geben.
4. Jackfruit-Stücke, Mehl, Salz, Süßungsmittel nach Wahl und Schokodrops unterrühren, bis ein Teig entsteht. Optional ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen, falls er zu trocken ist.
5. Den Teig gleichmäßig auf eine 20x20cm große Fläche auf das Backpapier aufstreichen. Für ca. 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Noch warm in 14 gleich große Riegel schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

