

SAFTIGE BLAUBEER-RIEGEL

Diese Riegel sind der perfekte Snack für einen stressigen Tag. Ich backe des Öfteren welche am Wochenende vor und vermeide somit Situationen, in denen ich unterwegs voller Verzweiflung versuche, einen gesunden Snack zu finden. Sich gesund zu ernähren, verlangt definitiv ein hohes Maß an Engagement, sollte aber kein zusätzlicher Stress sein. Es ist deshalb wirklich wichtig, gut organisiert zu sein. Die Blaubeerriegel sind fast wie kleine Kuchen, die ich mir ganz einfach in die Tasche packen kann – ob zur Arbeit oder mit ins Flugzeug.

3-4 TAGE
HALTBAR

ZUBEREITUNGSZEIT 20-25 MINUTEN
FÜR 10-12 RIEGEL

VEGAN

300 g glutenfreie Großblatt-Haferflocken
260 g Blaubeeren
220 ml Kokosmilch
1 TL gemahlene Vanille
110–120 ml Ahornsirup

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine Auflaufform (28 × 18 cm) mit Backpapier auslegen. • **Haferflocken** in einen Mixer geben und zu Mehl verarbeiten. Hafermehl in eine Schüssel füllen. • 220 g **Blaubeeren** in den Mixer geben und grob mixen. Blaubeermasse zum Hafermehl geben, **Kokosmilch, Vanille** und **Ahornsirup** zufügen und alles mit einem Holzlöffel vermischen. Dann die restlichen **Blaubeeren** unterheben. • Die Blaubeermasse in die vorbereitete Auflaufform füllen und glatt streichen. In den vorgeheizten Ofen geben und 10–15 Minuten backen. • Herausnehmen, mit dem Backpapier aus der Auflaufform heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in zehn bis zwölf Riegel schneiden. In einer luftdicht verschließbaren Box oder in Frischhaltefolie gewickelt lassen sich die Riegel 3–4 Tage aufbewahren. **Tipp:** Streue ein paar Haferflocken und/oder Kokosraspel über die Teigoberfläche, das ergibt eine knusprigere Schicht!