

# Hannah's Cocolicious Bars

○ Leicht

Zutaten für 0 Personen

## Zubereitungszeit:

100 g Haferflocken

---

1 EL gemahlene Mandeln

---

30 g

---

50 g getrocknete Cranberries

---

30 - 40 ml **Bio-Kokosöl**

---

2 - 3 EL Honig

---

1

Die gemahlene Mandeln mit den Haferflocken mischen.

---

2

Die Cranberries grob hacken und zufügen.

---

3

In einem kleinen Töpfchen Kokosöl, das Kokosmus und den Honig bei geringer Hitze schmelzen und in die Haferflockenmischung geben. Alles gut vermischen und dann in eine Form pressen. Ich habe eine Mini-Kastenkuchenform genommen etwa 10 x 20 cm, so bekommen eure selbstgemachten Müsliriegel später eine Höhe von etwa 1 1/2 cm.

---

4

Damit das ganze schön fest wird, habe ich die Form für eine halbe Stunde ins Gefrierfach gestellt, dann den Boden kurz mit heißem Wasser übergossen und so ließ sich der „Riesenmüsliriegel“ ganz einfach mit Hilfe eines Messers aus der Form lösen. Dann in 6 Stücke schneiden und in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich etwa 5 Tage.

---

**Tipp:**

Nach bestimmt 50 kg verbrauchten Haferflocken habe ich das Rezept stetig optimiert und bin zu dem Schluss gekommen, dass man folgende Kleinigkeiten anpasst:



- 1) Egal welche Menge du nimmst von den Haferflocken, mahle die Hälfte damit es zu Haferflockenmehl wird (mache gleich immer mindestens die 3fache Menge). Wird so eine feinere Angelegenheit.
- 2) Die "Stars" müssen ja am besten immer gekühlt sein, damit sie nicht sofort auseinander fallen. Um ihnen ein bisschen mehr Stabilität zu geben, kann man in die heiße Kokosöl-Honig-Mischung 2-4 Teelöffel Johannesbrotkernmehl geben.
- 3) Ich mache die Müsliriegel abwechselnd mit Honig und dem Tropicai Kokosblütensirup oder mixe beide.