

NESQUIK All Natural Porridge Müsliriegel

Tipps für die Zubereitung

1. Aprikosen, Feigen und Haselnüsse in einen Multizerkleinerer oder Standmixer geben und ca. 20 Sekunden auf höchster Stufe so zerkleinern, sodass sich die Masse beim Zusammendrücken verbindet.
2. Leinsamen, NESQUIK All Natural Porridge Classic und Apfelsaft zugeben und 30 Sekunden auf mittlerer Stufe vermischen.
3. Die Masse aus dem Gerät entnehmen, in 18 Portionen aufteilen und jede zu einem kleinen Riegel formen (oder pressen, wenn eine entsprechende Form vorhanden ist). Danach die Riegel in den Kokosflocken wenden und genießen!



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Zutaten für ca. 18 Portionen (à ca. 50 g)

110 g getrocknete Softaprikosen

110 g getrocknete Softfeigen

80 g Haselnüsse

25 g Leinsamen

300 g NESQUIK All Natural

Porridge (Classic)

200 g Apfelsaft (naturtrüb)

45 g Kokosflocken¹ Handvoll Eiswürfel



Nährwerte pro Portion:

Energie: 153 kcal / 640 kJ

Fett: 6,0 g

davon gesättigte Fettsäuren: 0,4 g

Kohlenhydrate: 19,2 g

davon Zucker: 8,4 g

Eiweiß: 3,9 g

