



# Protein-Müsliriegel mit Nüssen und roten Linsen

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 15 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Linsen, rot          | 100 g  |
| Wasser               | 500 ml |
| Walnusskerne         | 50 g   |
| Haselnusskerne, ganz | 50 g   |
| Mandeln, ganz        | 50 g   |
| Cashewkerne          | 50 g   |
| Zucker               | 100 g  |
| Haferflocken, kernig | 100 g  |
| Salz                 |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Kastenform 28 cm, Backpapier

1. Rote Linsen in 500 ml Wasser ca. 8 Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und Cashewkerne fein hacken.
2. Zucker in einem Topf auf mittlerer Stufe farblos schmelzen. Gehackte Nüsse, Haferflocken, Linsen und 1 Prise Salz unterheben.
3. Kastenform mit Backpapier auslegen. Mischung hineingeben, fest in die Form drücken und für ca. 15 Min. kalt stellen.
4. Kalte Masse vorsichtig aus der Form nehmen und in ca. 2 cm breite Riegel schneiden. Riegel in kleine Stücke Backpapier einwickeln, mit Küchengarnt befestigen, entweder sofort servieren oder bis zum Verzehr kühl und trocken lagern.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 153 kcal |
| Kohlenhydrate  | 17 g     |
| Eiweiß         | 5 g      |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 8 g      |