

# Protein-Riegel

Leckere Müsli-Riegel, die schnell und einfach zubereitet sind - Protein-Riegel selber machen.

etwa 10 Stück



gelingt leicht



bis 40 Minuten



## Zutaten:

**Für die Kastenform (25 x 11 cm):**  
Backpapier

## Zutaten:

200 g Dr. Oetker Vitalis High Protein  
Müsli Beeren Joghurt  
175 g flüssiger Honig  
50 g Kokosfett  
2 Pck. Dr. Oetker NATÜRLich  
Bourbon Vanillezucker

## Wie mache ich Protein-Riegel?:

### 1 Vorbereiten:

Kastenform mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 180 °C**  
**Heißluft etwa 160 °C**

### 2 Protein-Riegel zubereiten:

Müsli in eine Rührschüssel geben. Honig, Kokosfett und Vanillezucker in einem Topf erhitzen und 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Die Masse zum Müsli geben und alles gut mit einem Kochlöffel verrühren. Die Masse in die Kastenform geben und glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

**Einschub: Mitte**  
**Backzeit: 15 - 20 Min.**

Kastenform auf einen Kuchenrost stellen und etwa 10 Min. abkühlen lassen. Die Gebäckplatte mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche legen.



## Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 3 Die lauwarmer Gebäckplatte in etwa 10 gleich große Riegel (ja etwa 2 cm breit) schneiden.

### Tipps aus der Versuchsküche

- In gut schließenden Dosen sind die Riegel etwa 2 Wochen haltbar.
- Nach Belieben die Protein-Riegel mit geschmolzener Kuvertüre besprenkeln.
- Für die doppelte Menge Protein-Riegel kann die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit Backrahmen (20 x 20 cm) gebacken werden.

