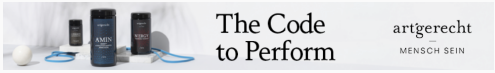
Don't call it Riegel: saftige Mohn-Bites

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**15**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 50g Kokosöl
- 100g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL süße Gewürzmischung eurer Wahl (zB Lebkuchengewürz, ich habe das Kaffee-Kuss Gewürz von Just Spices verwendet)
- 100g gehackte Cranberries
- 100g Haferflocken
- 100g Dinkelflocken
- 50g Mohn
- 100g gehackte Mandeln



*Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.*

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einem Kochtopf Kokosöl, Honig und die Gewürze vermengen und schmelzen. Die restlichen Zutaten hinzugeben, alles gut vermischen. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ein zweites Blatt Backpapier obenauf legen und alles gut mit den Händen festdrücken.

PRO-Tipp: ich habe einfach ein großes Schneidebrett daraufgelegt und habe mich mit meinem ganzen Gewicht daraufgelehnt.

Auf mittlerer Schiene für ca. 15 Minuten backen, bis alles goldbraun wird und anfängt zu duften. Gut auskühlen lassen und entweder (in meinem Fall) einfach mit den Händen in grobe Brocken zerteilen, alternativ ordentlich mit einem Brotmesser vorsichtig Quadrate ausschneiden. Die Brocken oder Riegel luftdicht verpackt aufbewahren und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH