

Müsliriegel- rezept

für ca. 20 Stück
(Extra)

Zutaten:

400g Haferflocken
70g Kokosraspeln
150g Sonnenblumenkerne
150g gemahlene Nüsse oder Mandeln
100g ungeschälte Sesamkörner
300g Flüssiger Honig
100g Öl

Zubereitung:

Den Honig und das Öl zusammen erwärmen.

Alle Zutaten mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen. Die Masse muss fest angedrückt werden. Das geht am besten mithilfe von Pergamentpapier und einem Nudelholz. Anschließend die Ränder durch Umfalzen des Backpapiers und nochmaliges Andrücken begradigen (sonst ist der Verlust durch Krümel zu hoch). Nach dem Backen die Masse in Riegel schneiden, solange sie noch warm ist.

Bei 175°C (Umluft 150°C) ca. 20-25 Minuten backen.