Müsliriegel

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Ganzjährig

Zutaten

70 G	Walnüsse gemahlen
100 G	getrocknetes Obst zerkleinert
70 G	Rapsöl
150 G	Honig
250 G	Haferflocken
	Sonnenblumen nach Bedarf

Zubereitung

1. Öl und Honig in einem Topf erwärmen.

   Damit eine warme, flüssige Masse entsteht.

2. Den Topf vom Herd nehmen und das Trockenobst,
   die Nüsse und die Haferflocken gut untermischen
3. Die Masse in eine Auflaufform füllen (30 cm x 20 cm)
   und mit feuchten Händen gut festdrücken.
4. Sonnenblumenkerne auf der Masse verteilen und festdrücken.

   Nach Bedarf.

5. Die Masse bei 160°C goldbraun backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Masse noch warm in Riegel schneiden.
8. Wenn die Riegel komplett abgekühlt sind,
   können sie in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

SEMINAR BÄUERINNEN