

Knusperriegel

Dauer: Schnell Kategorie: Backrezepte Saison: Ganzjährig

14 Stück



Zutaten

100 G	Basismüsli ohne Früchte es gehen aber auch reine Hafer- oder Dinkelflocken
20 G	Samen wie Sesam oder Leinsamen
20 G	Kokosflocken
60 G	gehackte Nüsse
30 G	Kokosöl
130 G	Bienenhonig
1 PRISE	Salz

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Das Kokosfett schmelzen und gemeinsam mit dem Bienenhonig und den trockenen Zutaten gut vermengen.
3. Anschließend die Masse in Müsliriegel-Formen füllen und mit angefeuchteten Finger gut festdrücken.
4. Nach dem Backen die Riegel in der Backform auskühlen lassen damit sie schön fest werden und ihre Form behalten.
5. Wenn man keine Riegelform hat geht auch eine eckige Backform welche mit Backpapier ausgelegt wird.
6. Beim Backen in der Backform empfehle ich die Masse noch heiß zu Riegeln zu schneiden und dann auskühlen zu lassen.
7. Das Ganze wird bei 170° C 15-20 Minuten gebacken.