

süß  
vegetarisch

## MÜSLI-RIEGEL

### Zutaten für 16 Stück



50 g  
gehackte  
Mandeln



50 g  
Sonnen-  
blumen-  
kerne



3 EL  
Sesam



30 g  
Haferflocken



30 g  
Rosinen



60 - 100 g  
Honig



100 g  
Margarine



n. B.  
Zimt

### Zubereitung

#### Schritt 1:

Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Honig, Zimt und Margarine mischem und in einem Topf, bis alles flüssig ist, erwärmen. Danach Mandeln, Sesam, Haferflocken, Rosinen und Sonnenblumenkerne untermischen.

#### Schritt 2:

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen. Das Blech herausnehmen und die Masse noch warm vorsichtig in Riegel-Form schneiden. Die Masse ist im warmen Zustand noch relativ instabil. Erst nach dem Abkühlen wird die Masse fester.

**Tipp:** Kühl und trocken in einer gut schließenden Blechdose halten sich selbst gemachte Müsliriegel etwa zwei Wochen.