

süß
vegetarisch

MÜSLI-RIEGEL

Zutaten für 16 Stück



50 g
gehackte
Mandeln



50 g
Sonnen-
blumenkerne



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 mischen 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.