

Müesli Riegel selbst gemacht

Wieso nicht einmal den Müesliriegel selber machen?
Das Rezept ergibt ca. 20 Riegel.
Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backen 30 Minuten.

Zutaten

100g	getrocknete Aprikosen fein geschnitten*
30g	Butter
1EL	Honig
80g	Vollrohrzucker*
½	Bio Orange
100g	Dinkelflocken grob*
50g	Mandeln gemahlen
40g	Mandelscheiben oder Mandelsplitter

Zubereitung:

Orange waschen und die Schale abreiben oder abzesten, Saft auspressen und mit der Schale mischen. Butter, Honig und Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Orangenschale mit Saft dazu geben und mischen. Anschliessend die restlichen Zutaten dazu geben und gut mischen. Mit einem Teigschaber auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 1-1,5cm zu einem dicken Quadrat streichen.

Im vorgeheizten Ofen bei 130° Umluft (150° Ober-und Unterhitze) 30 Minuten ausbacken. Danach vollständig auskühlen lassen. In 2 cm breite Riegel schneiden. In einer luftdicht verschlossenen Dose bleiben die Riegel ca. 2 Wochen haltbar.

Tipp: Wer mag kann anstelle von gemahlene Mandeln auch Kokosraspeln verwenden.

*Diese Zutaten sind in unserem Mühlenladen und im Online-Shop erhältlich

Quelle: Eat Smarter mit ein paar Abänderungen