

Müesliriegel

Diese kompakten Kraftpakete sind die ideale Stärkung für Wanderungen, Schul- oder Arbeitstage. Die Grundmasse mit Honig, Butter oder Kokosöl und Haferflocken bleibt immer gleich.

Hinzu kommen nach eigenen Vorlieben Nüsse, Trockenfrüchte und Gewürze; es könnten zum Beispiel auch getrocknete Aprikosen, Kürbiskerne und Matchatee oder Kakao, Pekannüsse und Koriander sein.

Zutaten:

70g	Mandeln
40g	Sonnenblumenkerne*
150g	Honig
120g	Butter
125g	Haferflocken grob*
125g	Haferflocken fein*
60g	Cranberrys*
40g	Amarant gepufft*
1 EL	Hibiskus, gemahlen (ca. 9g)
½ TL	Salz (ca. 2g)

Zubereitung:

Der Backofen auf 160° Grad vorheizen und die Mandeln 9 Minuten, die Sonnenblumenkerne 7 Minuten rösten.

Die gerösteten Mandeln grob hacken.

Die Backofentemperatur auf 130° Grad reduzieren.

Honig und Butter in einem Topf kurz erwärmen. Alle trockenen Zutaten mischen. Die flüssige Honig-Butter-Mischung unterrühren und alles gut miteinander verkneten. Die Masse 1½ cm hoch auf ein rechteckiges, mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und fest andrücken, bis sie richtig kompakt ist.

Im Backofen bei 130° Grad mit Umluft 35-40 Minuten backen.

Das Ganze nochmals fest pressen, abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Gut verschlossen halten sie sich einige Wochen.

*im Mühleladen erhältlich

Quelle: Tanjas Kochbuch (Tanja Grandits)