

Müsli - Riegel

Kategorien: Plätzchen

Zutaten für: 24 Portionen

KERNIG, VOLLWERTIG UND NICHT ZU SÜSS

150	Gramm	Haferflocken oder Dinkelflocken
50	Gramm	Haferflocken, feine
50	Gramm	Weizenmehl oder Dinkelmehl (Vollkorn)
75	Gramm	Mandel(n), gemahlen
75	Gramm	Kokosraspel, (nach Belieben)
75	Gramm	Sesam
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
75	Gramm	Rosinen
1/2	Teel.	Vanillepulver
1	Prise	Salz
150	Gramm	Honig, flüssiger und neutraler (evtl. auch mehr)
65	ml	Wasser
65	ml	Öl, neutrales (z.B. Sonnenblumenöl)

Anleitung:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Honig, das Wasser und das Öl dazugeben und alles sehr gut miteinander verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die Masse mit einem nassen Löffel (immer wieder in Wasser tauchen) verteilen und glatt streichen.

Bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 30 bis 40 Minuten backen. Den Backofen ausschalten und den Teig noch etwa 10 Minuten nachtrocknen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden und auskühlen lassen. Erst dann werden sie fest.

Am besten bewahrt man die Riegel in einer luftdichten Dose auf. Wie lange sie sich halten würden habe ich nie ausprobieren können. Sie waren spätestens nach einer Woche weggefuttert.

Und wer es eher fruchtig mag, der gibt klein geschnittene getrocknete Feigen/Aprikosen/Pflaumen statt der Rosinen dazu.