

Müsliriegel III

Zutaten für: 1 Rezept

ZUTATEN

400	Gramm	Vollkornhaferflocken
50	Gramm	Sesamsamen
100	Gramm	Sonnenblumenkerne
100	Gramm	Gehackte Nüsse
100	Gramm	Flüssigen Honig (Rübensirup)
50	ml	Speiseoel
1	Essl.	Zimt

Anleitung:

Alles mischen, Reihenfolge egal. Auf Backpapier streichen (geht recht gut mit einem Teigschaber) und bei 160 °C etwa 30 Minuten backen. Zum Schluss öfter nachgucken, nach Färbung entscheiden. Warm schneiden, auskühlen lassen, dann brechen.

Quelle:

RK von Konrad Heizmann 25,02,04