

Müsliriegel IV

Zutaten für: 1 Rezept

ZUTATEN

50	Gramm	Haselnüsse
50	Gramm	Kürbiskerne
100	Gramm	Feigen
50	Gramm	Trockenpflaumen
2	Stücke	Äpfel
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
150	Gramm	Weizenvollkornmehl
150	Gramm	Haferflocken
250	ml	Wasser
5		Esl Sonnenblumenoel
100	Gramm	Rosinen
1/2		Tel Salz
2		Esl Honig
1	Teel.	Zimt gemahlen

Anleitung:

Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Trockenpflaumen grob hacken, Äpfel raspeln. Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben. Wasser, Öl und die übrigen Zutaten untermischen, mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmässig ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 Minuten backen. Den noch warmen Teig in Portionen schneiden und auskühlen lassen.

Quelle:

RK Konrad Heizmann 25,02,04