

Muesliriegel VIII

Zutaten für: 1 Rezept

150	Gramm	Grobe Haferflocken
50	Gramm	Feine Haferflocken
50	Gramm	Weizenvollkornmehl
75	Gramm	Kokosflocken
75	Gramm	Gemahlene Mandeln
75	Gramm	Sesamsamen
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
75	Gramm	Rosinen
1/2	Teel.	Vanillepulver
1	Spur	Salz
150	Gramm	Fluessiger Honig
		Evtl. 1/3 mehr
65	ml	Wasser
65	ml	Sonnenblumenoel

Anleitung:

Die groben und die feinen Haferflocken, das Mehl, die Kokosflocken, Die Mandeln, die Sesamsamen, die Sonnenblumenkerne, die Rosinen, das Vanillepulver und das Salz in einer Schuessel mischen. Den Honig, das Wasser und das Oel hinzufuegen und alles gruendlich verkneten. 1 Blech einoeelen, die Masse auf dem Blech mit einem Nudelhol Auswallen. Bei 160 Grad im Ofen 30 bis 40 Minuten backen. Die Hitze ausschalten und die Masse noch etwas nachtrocknen lassen, Danach mit einem scharfen Messer in schmale Rechtecke (4,5 mal 10 cm) Schneiden, vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und auskuehlen Lassen. In einer Blechdose aufbewahren. Die anfangs leicht brechenden Teigstuecke werden nach dem Auskuehlen Fest. Variante: Anstelle von groben Haferflocken Weizen- oder Dinkelflocken Nehmen.

Quelle:

RK von Konrad Heizmann 25,02,04