



MÜSLIRIEGEL

Zutaten

- ◆ 50g gehackte Haselnüsse
- ◆ 50g gehackte Walnüsse
- ◆ 50g gehackte Kürbiskerne
- ◆ 50g Sonnenblumenkerne
- ◆ 50g Haferflocken
- ◆ 40g Leinsamen
- ◆ 3EL Rapsöl
- ◆ 150g Honig

Zubereitung

Die Haselnüsse mit den Walnüssen 5 Minuten ohne Fettbeigabe rösten. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Haferflocken dazu geben und 5 Minuten weiter rösten. Leinsamen zufügen und 2 Minuten mit rösten. Das Rapsöl und den Honig zur warmen Mischung geben und gut mit den Kernen vermengen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder Auflaufform verteilen und zu einem Rechteck festdrücken. Abkühlen lassen. Mit einem Messer mit Wellenschliff in Riegel schneiden und luftdicht verpackt aufbewahren.

Die Müsliriegel sind eine tolle Brotzeit für den kleinen Hunger zwischendurch.