

Müsli-Riegel

(ca. 20 Stck)

30 g Butter/Margarine
30 g Zucker,
100 g Honig
1 TL Zitronen-/Orangensaft
150g Kernige Haferflocken oder Multikorn Flocken (z.B. Kölln)
50 g Haferflakes (z.B. Kölln Vollkorn oder Schokolade)

30 g Haselnüsse (grob gehackt)
30 g Sonnenblumenkerne
30 g getrocknete Pflaumen, gewürfelt
30 g getrocknete Birnen, gewürfelt
30 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt
30 g Rosinen

Butter zusammen mit Zucker sowie Honig in einem Kochtopf schmelzen. Zitronensaft, kernige Haferflocken, Haferflakes, Haselnüsse sowie Sonnenblumenkerne hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Getrocknetes Obst zusammen mit den Rosinen unter die Masse rühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech streichen und 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Noch warm in Riegel schneiden und abkühlen lassen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Backzeit: 10 – 15 Minuten
Ober-/ Unterhitze: 150°C
Umluft: 130°C

Varianten:

Die getrockneten Obstsorten durch andere austauschen. Im Supermarkt gibt es viele verschieden Mischungen.

Lecker ist die etwas säuerliche Mischung aus Kirschen, Physalis und Cranberry.

Nüsse und Sonnenblumenkerne können einfach weggelassen werden oder durch anderen ersetzt werden.

Für große Naschkatzen könnte man auch Schokotropfen mit zugeben oder nach dem auskühlen eine Ecke in Schokolade tunken.