

Selbstgemachte Müsliriegel

VORBEREITUNG

Zutaten:

- 200 g Haferflocken
- 250 g Honig
- 200 g Nüsse gemahlen (je nach Geschmack auch grob oder fein gehackt)
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 120 ml Öl (Raps, Sonnenblumen)
- 150 g Weizen – Vollkornmehl
- 1 Vanillezucker, etwas Zimt
eventuell Sesam zum Bestreuen

Was ihr sonst noch braucht:

- Backpapier
- Nudelholz

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermischen und auf Blech (mit Backpapier) mit dem Nudelholz andrücken
ca. 1 cm dick Riegel vor dem Backen vorschneiden (ca. 3 x 8 cm)
eventuell mit Sesam bestreuen.
Backen bei 160 Grad ca. 10 bis 15 Min. (ergibt 35 – 40 Riegel)