

Selbstgemachte Müsli- riegel



ZUTATEN FÜR 10–12 STÜCK:

200 g Haferflocken
100 g BIO SONNE Honig
50 g BIO SONNE Mandeln
50 g BIO SONNE Chiasamen oder
Sonnenblumenkerne
100 ml BIO SONNE Rapskernöl
1 Prise Salz



ZUBEREITUNG:

1. Vorab die Mandeln nach Belieben grob oder fein hacken.
2. Die Haferflocken gemeinsam mit den Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Rühren leicht rösten – danach abkühlen lassen.
3. Währenddessen den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
4. In der Zwischenzeit das Öl leicht erhitzen und den Honig sowie das Salz darin auflösen.
5. Im Anschluss den gerösteten Haferflockenmix und Chiasamen oder nach Belieben Sonnenblumenkerne unterrühren.
6. Nun ein kleines Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die klebrige Masse darauf bis zum Rand verteilen und fest andrücken.
7. Die Basis für die Müsliriegel für 15 Minuten goldbraun backen – anschließend noch 2–3 Minuten abkühlen lassen.
8. Danach im lauwarmen Zustand möglichst zügig in handliche Riegel schneiden und vollständig abkühlen bzw. aushärten lassen.