



Müsliriegel

Für etwa 14 Müsliriegel braucht Ihr:

- 360 g Haferflocken (1/2 kann mit Buchweizenflocken o.ä. ersetzt werden)
 - 35 g Weizenvollkornmehl
 - 40 g Muscovadozucker (Rohrohrzucker)
 - 30 g Kokos-Chips, fein gehackt
 - 1/2 TL Salz
 - Mark 1 Vanilleschote
-
- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
 - 90 g neutrales Öl (Kokosöl flüssig ist eine gute Alternative)
 - 130 g Honig
 - Alternativen: Trockenzwetschken, gepuffter Amaranth, getr. Früchte (Trockenbeeren) kleingeschnitten etc.

Heizt den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vor.

Vermischt alle trockenen Zutaten miteinander.

Vermischt das Öl mit dem Honig. Wenn der Honig zu dickflüssig ist, erhitzt das Gemisch leicht, sodass sich der Honig ganz auflöst.

Vermischt die trockenen Zutaten mit der Öl-Honig-Mischung mit den Händen, das geht viel einfacher und schneller als mit einem Löffel.

Gibt die Masse auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech und streicht sie 2 cm dick aus und formt mit den Händen ein Rechteck das so etwa 20 x 30 cm groß ist. Drückt die Masse richtig gut fest, die Riegel sollen später ja zusammen halten.

Schiebt die Müsliriegel für etwa 40 Minuten in den Ofen. Nehmt sie dann aus dem Ofen, lasst sie 10 Minuten abkühlen und schneidet sie dann in Riegel.

Wickelt die abgekühlten Müsliriegel in Butterbrotpapier und verstaut sie dann in einer Dose. Dunkel und kühl gelagert dürften sie sich einige Wochen halten.

Gutes Gelingen!