

Müsliriegel



Zutaten:

- 100 g Müslimischung
- 30 g Sesam
- 2 EL Amaranth, gepufft
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 1-2 EL Blütenpollen
- 140 g Honig
- 40 g Rosinen, grob gehackt
- 20 g Butter oder Kokosfett
- 1 EL Dinkelvollkornschrot
- 2 EL Sahne
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Etwas Salz



Extra:

Dunkle Schokolade zum Tunken

Zubereitung

1. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Dinkelvollkornschrot, Sesam, Müslimischung, Amaranth und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Zimt, Blütenpollen und eine gute Prise Salz zufügen und alles gut mischen.
3. Die Butter mit Sahne in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Vanillezucker und Honig untermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
4. Heiße Zuckermischung zu den übrigen Zutaten geben und alles gründlich mit einem Holzlöffel miteinander mischen.
5. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben.
6. Gut andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 140 Umluft 45-50 Minuten backen. Dann bei 80°C und leicht geöffneter Ofentür (Löffel dazwischen klemmen!) nochmal 60 Minuten trocknen.
7. Vollständig abkühlen lassen, aus der Form lösen und zu Dreiecken schneiden.
8. Falls gewünscht können die Müslidreiecke noch in geschmolzene Schokolade getaucht werden. Anschließend auf Backpapier abkühlen.

Spendet Energie und Kraft: unser hausgemachter Müsliriegel mit extra Honig