

Müsliriegel



Zutaten:

- 300 g Honig
- 100 ml Wasser
- 250 g Haferflocken
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Haselnüsse gehackt
- 4 Eier
- 200 g Mandeln gehackt
- 125 g Rosinen
- 125 g Cranberries
- 125 g Sesamkörner
- 100 g Kürbiskerne



Gewürze:



Ca. 30 Stück



Ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. 300 g Honig, 100 ml Wasser, 250 g Haferflocken, 100 g Kürbiskerne, 250 g Sonnenblumenkerne, 100 g gehackte Haselnüsse, 200 g gehackte Mandeln, 4 Eier, 125 g Rosinen, 125 g Cranberries und 125 g Sesamkörner in eine Schüssel aufeinander wiegen und vermengen.
2. Die Masse mit einem Löffel festdrücken oder Backpapier auflegen und mit den Händen bzw. einer Rolle festdrücken.
3. Die Masse bei 170°C ca. 30 Minuten backen.
4. Im Anschluss umdrehen und erneut 10 Minuten backen. Warm in Stücke schneiden.

Rezeptvariation:

4 Eier lassen sich durch zwei reife Bananen ersetzen.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Müsliriegel



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	239,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,8 g 1,7 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	22,6 g 16,7 g
Protein	8,5 g
Ballaststoffe	3,4 g