

Müsliriegel selber machen



Zutaten für ein Blech (ca. 15-20 Riegel):

- 200 g Früchte- oder Nussmüsli
- 100 g grobe oder feine Haferflocken
- 100 g Mehl
- 150 g Honig
- 4 EL Wasser
- 1 TL Zimt
- 100-300 g Nüsse oder getrocknete Früchte (Rosinen, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Pflaumen)

Zubereitung:

1. Den Backofen vorheizen (160 Grad).
2. Dann die Früchte und Nüsse zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Nun die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
5. Anschließend das Backblech in den Backofen schieben.
6. Nach etwa 20 Minuten das Blech herausholen und die Masse in Riegel schneiden.
7. Das Blech nochmals in den Ofen schieben. Weitere 20 Minuten backen.
8. Riegel auf dem Blech auskühlen lassen.
9. Wenn man möchte, kann man noch etwas geschmolzene Schokoladen über die Riegel geben.
10. In einer Dose an einem kühlen Ort sind die Riegel mehrere Wochen haltbar.

Guten Appetit!

Übernommen von: <https://www.bergzeit.de/magazin/muesliriegel-selber-machen/>