

Müsliriegel selbstgemacht (390 g)

Zutaten:

80 g Haferflocken
 25 g Sesam
 25 g geriebene Haselnüsse
 25 g geriebene Kokosraspeln
 25 g geriebene Mandeln
 50 g Rosinen
 10 g Kakao

75 g Zucker
 25 g Margarine
 75 g Honig

Zubereitung:

Ersten Teil der Mischung in einem Gefäß bereithalten, ggf. die Haferflocken extra.
 Direkt in einen Topf Zucker, Margarine und Honig geben, aufkochen und ca. 4-5 Minuten köcheln lassen, bis alles karamellisiert.

Tipp: damit das Ganze nicht zu hart am Ende wird, ein Schuss Apfelsaft o. ä. hinzugeben.
 Vorsicht bei dem heißen Zeug!

Dann ersten Teil der Mischung hinzugeben. Schön verrühren. Von der Herdplatte nehmen und nach und nach Haferflocken zugeben. Gut verrühren, bis alles eine klebrige Masse ist.

Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Überlappendes Stück Frischhaltefolie darüber legen und dann mit den Händen ein flaches Rechteck formen.

15 Minuten warten und dann mit einem scharfen Messer in kleine Riegel schneiden.
 Nach Abkühlen in Dose o. ä. aufbewahren. Die Riegel sind lange haltbar.

Die Zutaten können mit Sonnenblumenkernen o. ä. ergänzt werden!

1x (415 g)	2x (830 g)	3x (1660 g)	4x (3320 g)
80 g Haferflocken	160 g Haferflocken	320 g Haferflocken	640 g Haferflocken
25 g Sesam	50 g Sesam	100 g Sesam	200 g Sesam
25 g ger. Haseln.	50 g ger. Haseln.	100 g ger. Haseln.	200 g ger. Haseln.
25 g ger. Kokosr.	50 g ger. Kokosr.	100 g ger. Kokosr.	200 g ger. Kokosr.
25 g ger. Mandeln	50 g ger. Mandeln	100 g ger. Mandeln	200 g ger. Mandeln
50 g Rosinen	100 g Rosinen	200 g Rosinen	400 g Rosinen
10 g Kakao	20 g Kakao	40 g Kakao	80 g Kakao
75 g Zucker	150 g Zucker	300 g Zucker	600 g Zucker
25 g Margarine	50 g Margarine	100 g Margarine	200 g Margarine
75 g Honig	150 g Honig	300 g Honig	600 g Honig