

Weihnachts-Müsli-Riegel

Rezept für 20 Portionen
Dauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Haferflocken	4 Tasse(n) / Glas
Kokosflocken / Kokosraspeln / Kokosette	½ Tasse(n) / Glas
Sonnenblumenkerne / Sonnenblumenkörner	1 Tasse(n) / Glas
Speiseöl / Öl	1 Tasse(n) / Glas
Gehackte Nüsse	1 Tasse(n) / Glas
Bienenhonig	1 Tasse(n) / Glas
Zimtpulver	1 Esslöffel
Sesam	½ Tasse(n) / Glas

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Honig und Öl in einem Topf vorsichtig erwärmen und in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben, gut durchrühren. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen, darauf die Masse aufstreichen. Nun diesen "KUCHEN" bei 120° etwa 20 Minuten lang backen. Dann noch heiß in Riegel schneiden und auskühlen lassen. Die selbstgemachten Müsliriegel in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-984-Weihnachts-Muesli-Riegel.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at