



Gesunde Müsliriegel

Zutaten für 12 Müsliriegel

Leinsamen	15 g
Sesam	15 g
Haferflocken Dinkel	65 g
Pistazien ganz	25 g
Cranberries	20 g
Kakaonibs	20 g
Himbeeren gefriergetrocknet	10 g
Kokosnussraspeln	10 g

Butter	35 g
Rohrzucker	30 g
Glukose	15 g
Honig	10 g



Menge:	12 Stk.
Backzeit:	10-15 Min.
Schwierigkeitsgrad:	Leicht
Haltbarkeit:	2 Wochen

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor. Röste die Leinsamen mit dem Sesam für 3 bis 5 Minuten. Gib in andern trockenen Zutaten in eine Schüssel und vermische sie miteinander.
2. Gib die Butter mit dem Rohrzucker der Glukose und dem Honig in eine kleine Pfanne und koche die Mischung kurz auf.
3. Giesse den aufgekochten Sirup über die trockene Müslimischung in die Schüssel und füge dann noch die gerösteten Kerne hinzu. Vermische alles gut miteinander.
4. Fülle jetzt mithilfe eines kleinen Löffels ca. 20 g der Masse in die Mulde Deiner Silikonriegelform. Drücke die Masse gut an damit sie schön flach ist.
5. Jetzt kommen die Müsliriegel für 10 bis 15 Minuten in den auf 160 °C Umluft vorgeheizten Backofen. Lasse sie anschliessend komplett auskühlen, bevor Du sie ausformst.