

Genießen**Lisa Rudiger****Donnerstag, 09.01.2020****Müsliriegel****Für ca. 12 bis 14 Stücke****Zutaten:**

100g Haferflocken, kernige
50g Haferflocken, fein
20g Kürbiskerne
30g Cranberrys
20g Sonnenblumenkerne
1 EL Dinkelmehl
100g Butter
30g brauner Zucker
60g Honig

Außerdem:

2-eckige Auflaufformen (ca. 18 x 10 cm)

**Zubereitung:**

1. Für die Müsliriegel die Auflaufformen mit Backpapier auslegen.
2. Kernige und feine Haferflocken, Kürbiskerne Cranberrys, Sonnenblumenkerne und Dinkelmehl in einer Schüssel mischen.
3. Butter, Zucker und Honig in einen Topf geben und kurz aufkochen.
4. Die Müslimischung unter die kochende Masse rühren und gut abrösten.
5. Die heiße Müslimasse in die vorbereiteten Formen füllen und gut festdrücken.
6. Die Müslimasse eine Nacht auskühlen lassen, dann nach Belieben in Riegel schneiden.