

**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.