



Müsliriegel

Du brauchst folgende Hilfsmittel und Zutaten für 1 (kleines) Blech:

100 g Haferflocken

50 g Haferkleie

Nach Belieben: Rosinen, Sonnenblumenkerne, Quinoa gepufft, Dinkelflakes

100 g Nussmischung (Nussorten nach Belieben) Walnüsse, Paranüsse, Haselnüsse, Mandeln

3 EL Honig, 3 EL Agavendicksaft, 6 EL Kokosöl

Zum Verzieren Schokolade (nach Belieben: weiße Schokolade, Milkschokolade oder Zartbitter), Zuckeraugen

Schneidebrett, scharfes Messer, Rührschüssel, (kleines) Backblech mit Backpapier

1. Hacke die Nussmischung mit einem scharfen Messer- am besten bittest du einen Erwachsenen um Hilfe.
2. Mische alle trockenen Zutaten in der Rührschüssel.
3. Erwärme Honig, Agavendicksaft und Kokosöl. Gieße die warme Flüssigkeit in die Rührschüssel und vermische alle Zutaten kräftig miteinander.
4. Die ganze Müsli-Masse streichst du nun auf ein Backblech und bäckst sie goldbraun bei 160 Grad im Backofen.
5. Die gebackene, feste Masse abkühlen lassen und dann vorsichtig in Riegel-Form schneiden.
6. Die Riegel kannst du nun noch nach Belieben mit der geschmolzenen Schokolade und den Zuckeraugen verzieren.

Guten Appetit wünscht deine Carla!