

Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Backrezepte

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 14 Stück

.....

Verfasst von: Heidi Lindner

.....

Zutaten

.....

100 G
Basismüsli ohne Früchte es gehen aber auch reine Hafer- oder
Dinkelflocken

.....

20 G Samen wie Sesam oder Leinsamen

.....

20 G Kokosflocken

.....

60 G gehackte Nüsse

.....

30 G Kokosöl

.....

130 G Bienenhonig

.....

1 PRISE Salz

.....

Zubereitung

1. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Das Kokosfett schmelzen und gemeinsam mit dem Bienenhonig und den trockenen Zutaten gut vermengen.
3. Anschließend die Masse in Müsliriegel-Formen füllen und mit angefeuchteten Finger gut festdrücken.
4. Nach dem Backen die Riegel in der Backform auskühlen lassen damit sie schön fest werden und ihre Form behalten.
5. Wenn man keine Riegelform hat geht auch eine eckige Backform welche mit Backpapier ausgelegt wird.
6. Beim Backen in der Backform empfehle ich die Masse noch heiß zu Riegeln zu schneiden und dann auskühlen zu lassen.
7. Das Ganze wird bei 170° C 15-20 Minuten gebacken.

Man kann auch getrocknetes Obst wie Äpfel- oder Marillenstückchen untermengen oder die Riegel mit einer Prise Zimt verfeinern.