

Dauer: Mittel

Kategorie: Backrezepte Jausenrezepte

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Blech

Verfasst von: Nicole Leitner

Zutaten

70 G Walnüsse gemahlen

100 G getrocknetes Obst zerkleinert

70 G Rapsöl

150 G Honig

250 G Haferflocken

Sonnenblumen nach Bedarf

Zubereitung

1. Öl und Honig in einem Topf erwärmen.

Damit eine warme, flüssige Masse entsteht.

2. Den Topf vom Herd nehmen und das Trockenobst, die Nüsse und die Haferflocken gut untermischen
3. Die Masse in eine Auflaufform füllen (30 cm x 20 cm) und mit feuchten Händen gut festdrücken.
4. Sonnenblumenkerne auf der Masse verteilen und festdrücken.

Nach Bedarf.

5. Die Masse bei 160°C goldbraun backen.
6. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Masse noch warm in Riegel schneiden.
8. Wenn die Riegel komplett abgekühlt sind, können sie in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.