

Müsli - Riegel

Immer wieder einmal wenn mich der Hunger packt lässt er sich wunderbar als Zwischenmahlzeit einbauen. Das Beste daran man kann ihn individuell mit den für sich passenden Zutaten gestalten je nach Jahreszeit oder Bedarf und auch in der veganen Variante.

Zutaten als Beispiel:

110 Gramm Trockenfrüchte nach belieben.

Wie getrockneten Hagebutten und Schlehen, aber auch Zwetschken oder Feigen schmecken wunderbar, Rosinen oder Marillen , getrocknete Äpfel passen immer und noch einiges mehr....

60 Gramm Butter geht natürlich auch pflanzliche

70 - 90 Gramm Honig (Funktioniert auch mit Löwenzahnhonigersatz wunderbar)

150 Gramm Flocken oder die tolle Frühstücksmischung von Lisa Laber – hier ist gleich vieles enthalten und es gibt sie in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Himbeeren Kokos oder Apfel Zimt.

4 - 5 EL gehackte Nüsse egal ob Walnüsse oder Haselnüsse.

30 - 35 Gramm gemischte Samen wie zum Beispiel Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne

Probiert aus was Euch schmeckt oder nehmt das was der Küchenkasten hergibt. Dann noch ein klein wenig Kräutersalz und etwas Zimt (nach Geschmack)

Ein wenig Zitronensaft oder Limettensaft gepresst, wenn ihr welche zu Hause habt.

Ihr seht von den Zutaten könnt ihr nehmen was euch schmeckt.

Sind ja eure gesunden Müsliriegel 😊 und oft auch eine tolle Resteverwertung!



Herstellung:

Die Früchte klein hacken, jetzt alle anderen trockenen Zutaten ebenfalls klein gehackt dazu geben und in einer Schüssel gut verrühren.

Die Butter mit dem Honig und dem Zitronensaft in einem Topf langsam schmelzen lassen.

Die flüssige Butter zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren. Nun für mindestens eine Stunde zugedeckt stehen lassen.

Anschließend am Besten in kleine Förmchen geben und sehr, sehr gut festdrücken.

Im Vorgeheiztem Rohr bei Ober und Unterhitze und 150 Grad mindestens für 20 Minuten backen .

Etwas auskühlen lassen und erst dann aus der Form nehmen.

Hält sich normal gut verpackt zwei Wochen aber bei uns nie und nimmer :-)) sind viel zu schnell aufgegessen!!

PS: Wer keine Formen hat streicht es einfach auf ein Blech und schneidet es dann nach dem Auskühlen in Formen, oder drückt es in Keksausstecher!

Gutes Gelingen!