

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Müsliriegel selbstgemacht

Zutaten für 16 Portionen:

50 g	Mandeln (grob gehackt)
100 ml	Honig
180 g	Haferflocken
60 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Butter
4 EL	Sesam
1 Prise	Zimt (gemahlen)

optionale Zutaten

3 EL	Rosinen oder weitere trockene Früchte
3 EL	Hasel- oder Walnüsse (gehackt)
3 EL	Kürbiskerne

*Tipp: sollte die Masse
zu flüssig sein,
einfach mehr von den
trockenen
Zutaten hinzugeben.*



Zubereitung:

- 1** Den Honig mit Zimt sowie der weichen Butter in einem Topf oder einer Schüssel verrühren und zerlassen, unter rühren erkalten lassen.
- 2** Danach Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkerne (klein gehackt) sowie Mandeln mit einem Kochlöffel unterrühren. Es muss eine feste Masse entstehen.
- 3** Im Anschluss das Ganze auf ein halbes, mit Backpapier belegtes Blech streichen. Nun kommt das Blech für 20 Minuten in den auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Backofen.
- 4** Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse noch warm in Riegel oder beliebige Formen schneiden.