

Haferflocken-Müsliriegel

Das brauchst du

(für 30 Stück)

- 150 g Trockenobst
(z. B. Aprikosen,
Pflaumen, Feigen,
Datteln)
- 100 g Butter
- 3 EL Honig
- 70 g Rosinen
- 200 g Haferflocken
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g Kokosraspeln
- 100 g Weizen-
vollkornmehl
- 1 TL Backpulver

Das stellst du bereit

Topf
Schüssel
Abtropfsieb
Messer
Schneidebrett
Handrührgerät
Backpapier
Backblech
Ofenhandschuhe
Kuchengitter
oder Ofenrost

Da sich die Riegel gut auch ein paar Tage aufbewahren lassen, kann man auch gleich eine größere Menge auf Vorrat machen.

So geht's

- 1 Erhitze Wasser in einem Topf oder im Wasserkocher. Gieße das heiße Wasser vorsichtig über das Trockenobst, das du in die Schüssel gegeben hast. Dann etwa 15 Minuten quellen lassen. In das Sieb geben und abtropfen lassen. Schneide dann das Trockenobst in feine Würfel.
- 2 Gib die Butter mit dem Honig in die Schüssel und rühre mit dem Handrührgerät, bis die Masse cremig ist.
- 3 Gib Trockenobst, Rosinen, Haferflocken, Mandeln, Kokosraspeln, Mehl und Backpulver zu und rühre alles zu einem glatten Teig. Heize den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vor.
- 4 Nimm vom Teig jeweils einen gehäuften Esslöffel ab, forme die Masse zu Kugeln und anschließend zu 2 cm breiten und 5 cm langen Riegeln. Setze die Riegel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Im Ofen etwa 20 Minuten backen lassen.
- 5 Hole das Blech mit den Handschuhen aus dem Ofen und lege die Riegel zum Abkühlen auf ein Kuchengitter oder einen Ofenrost. Dann gleich mal probieren oder als Pausensnack einpacken!



