

Bärenstark gekocht



Müsli-Riegel

Zutaten

- 200g grob gehackte Nüsse
- 200g zarte Haferflocken
- 200g getrocknete Früchte
- 130g Butter
- 120g flüssiger Honig
- 1 Eiweiß

Zubereitung

1. Nüsse für die Müsliriegel grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten - abkühlen lassen
2. Ebenso mit den Haferflocken verfahren
3. Getrocknete Früchte grob hacken
4. Butter schmelzen und in einer großen Schüssel mit Honig glattrühren
5. Alle Trockenzutaten dazugeben und gut mischen
6. Eiweiß mit dem Schneebesen des Handmixers steif schlagen und unter die Masse heben
7. Die Masse auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben, zu einem Rechteck (30cm x 20cm x 2cm) formen und bei 150 Grad ca. 25 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist
8. Anschließend 10-15 Minuten abkühlen lassen und in ca. 20 Müsliriegel (à 4 x 10 cm) schneiden

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids - Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds