

Müsli Riegel

mit Kürbiskerne



Zutaten :

- ✓ 150g MorgenStund' (oder dein Lieblingsmüsli, Haferflocken, ...)
- ✓ 80g gehackte, geröstete Kürbiskerne
- ✓ 50g gehackte Nusskernmischung
- ✓ 1 EL geschroteter Leinsamen
- ✓ 80g Butter
- ✓ 4 EL Honig
- ✓ 4 EL Marillenmarmelade (ca. 100g)

Und so geht's:

Alle trockenen Zutaten (MorgenStund', ..., Kürbiskerne, gehackte Nüsse & Leinsamen) in einer Schüssel miteinander vermischen.


Die Butter schmelzen, über die trockenen Zutaten gießen und mit einer Gabel gut umrühren.

Danach die Marmelade erwärmen – und in die Masse einrühren. Zum Schluss noch den Honig gut unterrühren bis eine homogene Masse entstanden ist. Diese fest andrücken und gute 15 Minuten ziehen lassen.

Die Masse, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 29cm x 23cm), gut verteilen und andrücken.

Ab ins Rohr! - Backtemperatur: 180°C, mittlere Schiene
Backzeit: ca. 25 Minuten

Auskühlen lassen und in Riegeform schneiden.

 **Tipp:** Ihr könnt auch Cranberrys, Schokostückchen, Rosinen, Kokosraspeln... hinzufügen, oder in Schokolade tunken, oder statt Honig verwendet mal Agavendicksaft ...
Die Riegel können auch portionsweise eingefroren werden.

Viel Spass und Gutes Gelingen!