

Müsliriegel

Zutaten für 1 Backblech:

300 g Haferflocken

125 g Kürbiskerne

125 g Sesam

125 g Kokosraspel

125 g Sonnenblumenkerne

175 g Margarine

125 g Ahornsirup oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermischen.

Margarine in einem Topf zerlassen, Sirup unterrühren und kurz aufkochen lassen.

Die flüssige zu der trockenen Mischung geben, und gut vermengen.

Die Masse auf einem eingefetteten Backblech verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen 15-20 min bei 200 °C backen.

Abkühlen lassen und mit einem Sägemesser in Riegel schneiden.

Von Hannah Dunkel