

Rezept für Müsliriegel mit Honig

Mona & Faro mögen gerne Süßes. Das hast du bestimmt schon anhand unserer Backideen gemerkt. Wir haben dieses Mal ein leckeres Rezept mit Honig gefunden. Dabei ist Honig als Süßungsmittel eine tolle Alternative zu Zucker.

Arbeitszeit: 20 Min.
Backen: 20 Min.
Kühlen: 60 Min.

Zutaten:

100 g Haselnüsse
100 g Cashewkerne
200 g Haferflocken
125 g getrocknete Cranberries
100 g Sonnenblumenkerne
125 g Butter
120 g flüssiger Honig
2 Eiweiß



1. Haselnüsse und Cashews grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Dabei unbedingt dabei bleiben und immer wieder umrühren, damit sie nicht verbrennen.
2. Cranberries grob hacken. Butter mit Honig in einem Topf schmelzen. Kurz abkühlen lassen. Haselnüsse, Cashewkerne, Haferflocken, Cranberries und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen. Butter-Honig-Masse zu den trockenen Zutaten geben und alles mit einem Teigspatel oder Kochlöffel gut verrühren. Jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Ofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen.
4. Blech (39x26x4 cm) mit Backpapier auslegen. Müsliriegel-Masse darauf verteilen und fest andrücken (z. B. mit dem Boden von einem großen Glas). Die Müsliriegel sollten ca. 1-2 cm dick sein. Dabei ist es nicht schlimm, wenn die Masse nicht das komplette Blech füllt, Hauptsache sie ist kompakt und hat keine dünnen Stellen.
5. Müsliriegel im vorgeheizten Ofen ca. 18-20 Min. backen. In den letzten 5 Minuten immer wieder in den Ofen schauen, damit sie nicht zu dunkel werden.
6. Riegel vollständig auf dem Blech abkühlen lassen. Erst dann mit einem scharfen Messer vorsichtig in ca. 20 Riegel schneiden.

Wir wünschen dir und deiner Familie viel Spaß beim Backen 😊

Quelle Rezept: <https://www.einfachbacken.de/rezepte/muesliriegel-selber-machen-ganz-einfach-ohne-zucker>