

KNUSPER-MÜSLI-RIEGEL



ZUTATEN

200g gemischte Nüsse*
200g Haferflocken (fein)
100g Amaranth (gepufft)
50g getr. Kokoschips
150g Butter
100g flüssiger Honig
2 Eiweiß
2 Prisen Salz

Wer möchte kann auch gerne noch getrocknete Früchte wie Rosinen, Cranberries oder Datteln hinzugeben.

UND SO WIRD`S

GEMACHT: Zunächst die Nüsse mit einem Messer grob zerhacken und dann zusammen mit den Haferflocken in einer Pfanne (Ohne Öl) goldig anrösten. Dabei die Pfanne bitte immer ein wenig schwenken, damit die Nüsse nicht zu braun werden.

**Ich habe z.B. Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse und Mandel verwendet, es können aber auch beliebige andere Nüsse genutzt werden. Hier sind Eurem Geschmack keine Grenzen gesetzt.*

Dann die goldigen Nüsse, die Haferflocken, die Kokoschips und den gepufften Amaranth in eine Rührschüssel geben und alles sehr gut vermischen. 1-2 Prisen Salz hinzugeben und beiseitestellen.

Nun die Butter in der Pfanne schmelzen und den Honig hinzugeben – alles leicht erwärmen bis dann auch der Honig schön flüssig geworden ist. Alles nun zu der Nuss-Haferflocken-Mischung geben und ganz gründlich mit einem Kochlöffel verrühren, bis eine klebrige Haferflocken-Masse entsteht. Jetzt noch das Eiweiß steif schlagen und unter die Hafermasse heben. Dies sorgt später dafür, dass die Riegel schön zusammenhalten und nicht vorzeitig zerbrechen.

Jetzt geht`s nur noch in den Backofen:

Dazu die Riegelmasse gleichmäßig auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech (L: 30cm x B: 20cm x H: 2 -3cm) geben und bei **ca. 150°C (Umluft)** ungefähr **25 Minuten ausbacken** lassen. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Nach etwa 10 Minuten könnt ihr den Knusperboden dann in kleine Riegel schneiden. Das Rezept reicht für knapp **20 Müsliriegel (à 3-8 cm)**.

Viel Spaß beim Nachbacken und Schnabulieren!