



Benjamins Müsliriegel

Kraftfutter für dein Hirn: Müsliriegel sind ein leckerer und gesunder Pausen-Snack für die Schule.

Für 30 Müsliriegel brauchst du:

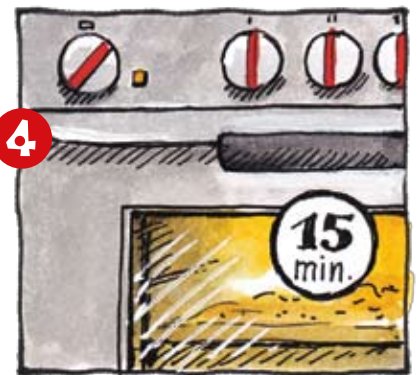
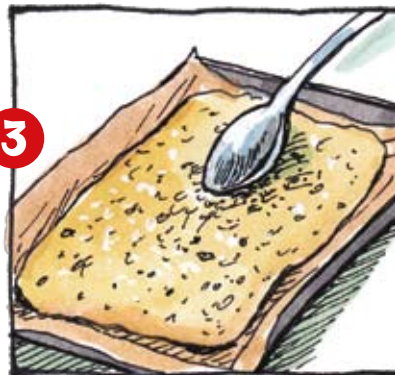
- 250 Gramm (g) Butter
- 300 g Honig
- eine Prise Salz
- 250 g kernige und
- 250 g zarte Haferflocken
- 100 g Sesam
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 75 g gehackte Mandeln
- Topf
- Kochlöffel aus Holz
- Backblech, Backpapier
- Messer

Backofen auf 150 Grad vorheizen!

Du kannst auch Nüsse, Zimt, Rosinen, Kokosflocken, und Schokoladenstückchen dazu mischen.



1. Lass die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen. Rühre den Honig und das Salz hinzu. **2.** Verrühre auch die restlichen Zutaten mit einem Kochlöffel gut miteinander.



3. Lege Backpapier auf ein Blech. Verteile die noch warme Masse darauf zu einer 1 cm hohen Schicht und drücke sie mit einem Löffel fest. **4.** Backe die Masse 15 Minuten lang bei 150 °C im Ofen.



5. Nimm das Blech vorsichtig aus dem Ofen. Lass es abkühlen. **6.** Schneide dann die Müsli-Platte in Streifen.

