



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Müsliriegel

Für 12 Riegel

Zutaten:

100 g Haferflocken kernig

25 g gemahlene Mandeln

1 EL Sesam

1 EL Leinsamen

2 EL Sonnenblumenöl

90 g Honig

2 EL Orangensaft

Zubereitung:

Haferflocken, Mandeln, Sesam und Leinsamen miteinander in einer Schüssel mischen. Honig und Öl in einem Topf erhitzen bis beides flüssig ist. Dann die Körnermischung unterheben. Die Müslimasse auf ein Backblech streichen und fest andrücken. Dann in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 15 Minuten bei 200°C backen. Wenn die Masse noch warm ist, mit einem Messer in 12 Stücke schneiden und auskühlen lassen.