

Müsliriegel

Zutaten für Ca. 15 Stück:

- 100 g Sojaflocken (die bekommt ihr im Reformhaus)
- 100 g Natur-Reisflocken
- 50 g glutenfreie Cornflakes
- 50 g aufgepuffter Amaranth
- 100 g Haselnüsse
- 2 Esslöffel Kokosraspel
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Sesamsaat
- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 100 g Honig
- 1 Teelöffel Zitronensaft



1 Soja- und Reisflocken, Cornflakes, Amaranth, Haselnüsse, Kokosraspel, Sonnenblumenkerne und Sesamsaat miteinander vermischen. In einem Topf die Butter schmelzen. Zucker und Honig unterrühren und leicht karamellisieren lassen. Den Zitronensaft hinzufügen.

2 Die Flockenmischung zugeben und so lange rühren bis alles gleichmäßig mit der Karamellmasse überzogen ist.

3 Eine flache, rechteckige Form (Ca. 20 x 15 cm) mit Backpapier auslegen und die Masse in die Form füllen. Ein Stück Backpapier auflegen und die Masse mit Hilfe eines Küchenbretts auf etwa 2 cm Dicke zusammenpressen.

4 Nach dem Abkühlen die Müsliplatte vorsichtig auf ein Schneidebrett stürzen. Mit einem scharfen Messer in längliche Riegel schneiden.