



**Kernige Müsliriegel selbst gemacht**



Zeit



Portionen

## Kernige Müsliriegel selbst gemacht

- » 250 g kernige Haferflocken
- » 100 g Haferfleks/-pops
- » 40 g halbierte Haselnüsse
- » 40 g Mandelstifte
- » 50 g Margarine
- » 80 g Zucker
- » 100 g Honig
- » 1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen. Haferprodukte, Nüsse und Mandelstifte in einer Schüssel mischen und zur Seite stellen.

Ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die restlichen Zutaten in einem Topf unter Rühren kurz zum Kochen bringen. Die Haferflocken-Nuss-Mischung gut unterrühren, bis alles gleichmäßig mit der Masse überzogen ist. Die warme Masse sofort auf dem Backblech oder in der Auflaufform verteilen und zu einer 30 x 30 cm großen Platte ausrollen/drücken. Am besten Backpapier zwischen Masse und Teig legen, damit der Teig nicht kleben bleibt. Für 15 – 20 Min. goldbraun backen. Die noch heiße Masse zu Müsliriegel schneiden und danach vollständig auskühlen lassen.

In einer Dose bleiben die abgekühlten Riegel lange frisch und lassen sich gut mitnehmen!



**Verband der Getreide-,  
Mühlen- und Stärkewirtschaft  
VGMS e. V.**

Neustädtische Kirchstraße 7A  
10117 Berlin

[info@alleskoerner.de](mailto:info@alleskoerner.de)

[www.facebook.com/  
haferdiealleskoerner](https://www.facebook.com/haferdiealleskoerner)

[instagram/hafer.diealleskoerner](https://www.instagram.com/hafer.diealleskoerner)



[www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de)