

# Müsliriegel



25 Min.



## Zubereitung

- 1** Die Haselnüsse und die Mandeln mit einem großen Messer grob hacken. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Haselnüsse, Mandeln, Aprikosen, Rosinen, Kokosraspel, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel gründlich vermischen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2** Die Butter in einem weiten Topf zerlassen. Den Honig und den Zucker unterrühren, erhitzen und 2 Min. kochen lassen. Die Nussmischung dazugeben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 3 Min. erhitzen. Das Mehl gründlich unterrühren.
- 3** Die Masse auf das Backpapier geben und mit einem zweiten Bogen Backpapier bedecken. Mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn in Blechgröße ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Die Ränder mit einem großen Messer begradigen.
- 4** Die Müsliriegelplatte im Ofen (Mitte) in 12 – 15 Min. hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, die Platte mitsamt dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen. Mit einem großen Messer in 20 Riegel schneiden. Die Müsliriegel zwischen Lagen aus Backpapier in einer luftdichten Dose aufbewahren.



## Zutaten

- 150 g Haselnusskerne
- 100 g Mandeln
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Rosinen
- 25 g Kokosraspel (ersatzweise Sesamsamen)
- 100 g grobe Haferflocken
- 2 TL Zimtpulver
- 40 g Butter
- 150 g Akazienhonig
- 100 g Rohrohrzucker
- 1 EL Mehl (Weizen oder Dinkel)



**1 Person/Stück, 20 Stück** · Pro Stück: 185 kcal · 3g Eiweiß · 10g Fett · 20g Kohlenhydrate