

Müsliriegel mit Honig – Kraft aus der Natur



[caption id="attachment_9907" align="center" width="567" caption="Spendet Energie und Kraft: unser hausgemachter Müsliriegel mit extra Honig"]

Ich nasche gern. Am liebsten ohne nachträglich allzu schlechtem Gewissen. Bei Müsliriegeln habe ich da am wenigsten Reue. Naja, die Menge macht`s halt. Und natürlich ausgewählte gute und gesunde Zutaten. Ich bestimme da gern selbst und saisonal abhängig, was in dem krossen Kraftspender drin sein soll. Hierzu backe ich jeden Monat ein Blech der krossen köstlichen Energiespender. Die sind dann auch bei meinem Mitarbeitern immer gern gesehen und schnell vernascht. Das vorliegende Rezept hat uns in Berlin auf der Grünen Woche besonders gut geschmeckt und viel Kraft und Ausdauer gegeben. Hier die Rezeptur:



Zutaten

- 100 g Müslimischung
- 30 g Sesam
- 2 EL Amaranth, gepufft
- 50 g Haselnüsse, gehackt
- 1-2 EL Blütenpollen
- 140 g Honig
- 40 g Rosinen, grob gehackt
- 20 g Butter oder Kokosfett
- 1 EL Dinkelvollkornschrot
- 2 EL Sahne
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Etwas Salz

Extra:

Dunkle Schokolade zum Tunken

Zubereitung

1. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Dinkelvollkornschrot, Sesam, Müslimischung, Amaranth und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Zimt, Blütenpollen und eine gute Prise Salz zufügen und alles gut mischen.
3. Die Butter mit Sahne in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Vanillezucker und Honig untermischen

und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

4. Heiße Zuckermischung zu den übrigen Zutaten geben und alles gründlich mit einem Holzlöffel miteinander mischen.
5. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben.
6. Gut andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 140 Umluft 45-50 Minuten backen. Dann bei 80°C und leicht geöffneter Ofentür (Löffel dazwischen klemmen!) nochmal 60 Minuten trocknen.
7. Vollständig abkühlen lassen, aus der Form lösen und zu Dreiecken schneiden.
8. Falls gewünscht können die Müslidreiecke noch in geschmolzene Schokolade getaucht werden. Anschließend auf Backpapier abkühlen.



Spendet Energie und Kraft: unser hausgemachter Müsliriegel mit extra Honig