



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Schweizer Müsliriegel mit getrockneten Früchten und Nüssen Rezept - Nicht nur fürs Schuelreisli!

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
45 Minuten	30 Minuten	Mittel	30 Müsliriegel

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
500 g	Honig
200 g	Haferflocken (kernig)
200 g	Dinkelflocken (kernig)
60 g	Baumnüsse
50 g	Cashewkerne
20 g	Mandelstübchen
2 EL	Sesam
60 g	Getrocknete Datteln
60 g	Getrocknete Aprikosen
60 g	Getrocknete Feigen
Wenig	Vanillemark
2 Stück	Eier
2 EL	Erdnussbutter
1 Prise	Salz

- 125 ml Wasser in einer Pfanne leicht erwärmen, allen Honig dazugeben und auf der warmen Herdplatte lassen, bis sich der Honig vollständig aufgelöst hat.
- Die Baumnüsse und Cashewkerne grob hacken (so, dass der Müsliriegel noch etwas Biss hat). In einer grossen Schüssel mit den Hafer- und Dinkelflocken gut vermischen.
- Die Datteln, Aprikosen und Feigen klein hacken und zusammen mit dem Salz und einer Messerspitze Vanillemark (je nach Geschmack) der Flockenmischung begeben.
- Das Honigwasser über alle Zutaten giessen. Zwei Eigelbe dazugeben und zusammen mit der Erdnussbutter unter die Mischung rühren. Die Mischung 10 Minuten lang quellen lassen.
- Den Backofen auf 140 °C vorheizen.
- Die zwei übrig gebliebenen Eiweisse steif schlagen und unter die Mischung ziehen.

7. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Mischung darauf gleichmässig verteilen. Die verteilte Mischung mit Klarsichtfolie abdecken (damit sie nicht klebt) und mit einem Teigroller fest auf das Blech drücken.
8. Die Folie entfernen und die Mischung reichlich mit Sesam bestreuen.
9. Für 20-30 Minuten goldgelb backen und noch heiss in Stücke schneiden. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
143 kcal	4 g	25 g	3 g