

## 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.

- 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.
- Die Folie entfernen und die Mischung reichlich mit Sesam bestreuen.
- 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