

# Müsliriegel

## Zutaten:

- 100 g Nuss-/Ölsaatenmehl nach Wahl (z.B. Macadamia-, Hanf-Erdnuss-)
- 250 g Haferflocken
- 250 g Dinkelflocken
- 150 g Kokosraspel
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Walnüsse
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 75 g Sesam
- 1 Glas Honig
- 400 g Butter
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

- Honig, Butter und 1 Prise Salz erwärmen
- Getrocknete Aprikosen und Walnüsse in Stückchen schneiden
- Alle anderen Zutaten dazugeben und ordentlich verrühren und kneten
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen
- Die Müsliriegelmasse vollständig, gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen und zu einer Platte festdrücken
- Nun noch vor dem Backen die Platte in Müsliriegel schneiden, gewünschte Größe
- Bei 180 ° C ca. 20 min. backen
- Müsliriegel vorsichtig voneinander trennen und auskühlen lassen

