



Dauer: Schnell
Kategorie: Backrezepte
Saison: Ganzjährig
Für: 14 Stück
Verfasst von: Heidi Lindner

## Zutaten

100 G Basismüsli ohne Früchte es gehen aber auch reine Hafer- oder Dinkelflocken		
20 G	Samen wie Sesam oder Leinsamen	
20 G	Kokosflocken	
60 G	gehackte Nüsse	
30 G	Kokosöl	
130 G	Bienenhonig	
1 PRISE	Salz	

## Zubereitung

- 1. Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.
- 2. Das Kokosfett schmelzen und gemeinsam mit dem Bienenhonig und den trockenen Zutaten gut vermengen.
- 3. Anschließend die Masse in Müsliriegel-Formen füllen und mit angefeuchteten Finger gut festdrücken.
- **4.** Nach dem Backen die Riegel in der Backform auskühlen lassen damit sie schön fest werden und ihre Form behalten.
- 5. Wenn man keine Riegelform hat geht auch eine eckige Backform welche mit Backpapier ausgelegt wird.
- **6.** Beim Backen in der Backform empfehle ich die Masee noch heiß zu Riegeln zu schneiden und dann auskühlen zu lassen.
- 7. Das Ganze wird bei 170° C 15-20 Minuten gebacken.

Man kann auch getrocknetes Obst wie Äpfel- oder Marillenstückchen untermengen oder die Riegel mit einer Prise Zimt verfeinern.