



Dauer: //\littel
Kategorie: Backrezepte Jausenrezepte
Saison: Ganzjährig
Für: 1 Blech
Verfasst von: Nicole Leitner

Zutaten

70 G	Walnüsse gemahlen
100 G	getrocknetes Obst zerkleinert
70 G	Rapsöl
150 G	Honig
250 G	Haferflocken
	Sonnenblumen nach Bedarf

Zubereitung

1. Öl und Honig in einem Topf erwärmen.

Damit eine warme, flüssige Masse entsteht.

- 2. Den Topf vom Herd nehmen und das Trockenobst, die Nüsse und die Haferflocken gut untermischen
- 3. Die Masse in eine Auflaufform füllen (30 cm x 20 cm) und mit feuchten Händen gut festdrücken.
- 4. Sonnenblumenkerne auf der Masse verteilen und festdrücken.

Nach Bedarf.

- 5. Die Masse bei 160°C goldbraun backen.
- 6. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 7. Die Masse noch warm in Riegel schneiden.
- **8.** Wenn die Riegel komplett abgekühlt sind, können sie in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.