Hausgemachte Müsliriegel

Dauer: Mittel

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

Lecker & Einfach Selbstgemacht. So gelingt dein Müsliriegel-Rezept Schritt:

1. Öl und Honig in einem Topf leicht erhitzen, bis eine flüssige Masse entsteht.
2. Topf vom Herd nehmen, Trockenobst, Nüsse und Haferflocken gut unterrühren.
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (30 × 20 cm) füllen und mit feuchten Händen festdrücken.
4. Sonnenblumenkerne darüberstreuen und leicht andrücken

   – ganz nach Geschmack!

5. Bei 160 °C goldbraun backen.
6. Noch warm in Riegel schneiden und vollständig abkühlen lassen.
7. Tipp: Müsliriegel richtig aufbewahren

   Nach dem Auskühlen luftdicht verschließen – so bleiben sie bis zu 2 Wochen knusprig und frisch. Perfekt zum Mitnehmen in die Schule, zur Arbeit oder auf den nächsten Ausflug.

8. Varianten & Genussideen:

   Mit Zartbitterschokolade überziehen für extra Süße
   Cranberries oder Kürbiskerne für fruchtige/frische Note
   Als Energieriegel für Sportler – mit extra Nüssen & wenig Zucker

Knusprig, nahrhaft und regional – diese Müsliriegel aus Salzburg sind der perfekte Snack für zwischendurch! Ob beim Wandern, in der Schule oder als kleine Jause: Sie liefern natürliche Energie und schmecken einfach himmlisch.

Tipp: Verwende möglichst Zutaten aus Salzburg – etwa Honig von regionalen Imkern oder Haferflocken aus heimischem Anbau.