



**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

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 x 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.