

Ein Rezept der Eltern der Grundschule auf dem Lindenberg

LECKERE MÜSLI-RIEGEL

Zutaten:

200 g kernige Haferflocken, 100 g knusprige Haferfleks, 100 g Haselnüsse, halbiert, 50 g Sonnenblumenkerne,

30 g Kokosraspeln, 50 g Butter (Margarine), 100 g Zucker, 100 g Honig, 1 TL Zitronensaft.

Vorbereitung:

Haferflocken, Haferfleks, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Kokosraspeln in einer Schüssel mischen und beiseite stellen.

Ein Backblech mit Backpapier, ein Messer und eine Kuchenrolle bereitlegen.

Zubereitung:

Butter, Zucker, Honig und Zitronensaft in einen hohen Kochtopf geben und unter Rühren auf der Kochplatte zum Kochen bringen.

Alles von Kochbeginn an unter ständigem Rühren drei bis vier Minuten lang bis zum Karamelisieren (Schmelzen und Bräunen) weiterkochen. Dann die vorgemischten Zutaten einrühren und durchmischen.

Die warme Riegelmasse sofort auf dem Backblech verteilen, zu einer Platte von 30 x 30 cm zusammendrücken.

Die Riegelmasse nach ca. zehn bis 15 Minuten mit einem Messer in schmale Riegel schneiden, auskühlen lassen und in einer Dose trocken aufbewahren.