



## Müsliriegel mit getrocknetem Obst



 **Arbeitszeit:** 15 min

 **Koch- & Backzeit:** 20 min

 **ca. 15 - 20 Riegel**

 **Schwierigkeit:** Einfach

### Zutatenliste

#### Zutaten

- 150g Haselnüsse oder Mandeln
- 100g Trockenfrüchte (z. B. getrocknete Birnen, Pflaumen und Rosinen)
- 200g kernige Haferflocken
- 30g Sesam
- 100g Honig oder Agavendicksaft
- 50g Kokosfett
- 100g Zucker
- 1TL Zitronensaft

### Zubereitung

Den Ofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Nüsse und die Trockenfrüchte grob hacken und zusammen mit den Haferflocken und dem Sesam in einer Schüssel vermischen.

Honig, Kokosfett, Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf langsam erhitzen. Wenn der Zucker karamellisiert ist, die Mischung über die Nuss-Haferflocken-Masse geben und mit einem Kochlöffel gut vermischen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zum Beispiel mit einem großen Brett zu einer Platte sehr fest zusammendrücken. Anschließend ca. 20 Minuten backen und noch heiß in Riegel-Form schneiden.

