

Kindergarten „Wilde Wiese“ Hundham

Rezept des Monats



Müsliriegel

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ Tasse	Kokosraspeln	<ol style="list-style-type: none">1. Für ein Haushaltsblech eine Tasse in der Größe eines „Kaffeehaferl“ (250- 300 ml) verwenden.2. Alle trockenen Zutaten abmessen und in einer Schüssel vermischen3. Honig, Öl und Zimt einmal kurz aufkochen lassen und dann mit allen anderen Zutaten kräftig vermischen.4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und gut mit der flachen Hand andrücken.5. Bei 120° C 1 Stunde bei Ober- und Unterhitze backen.6. Nach dem Backen gleich in Riegel schneiden und nochmals gut andrücken damit sie kompakt bleiben.7. Kuvertüre und einen TL Kokosfett in einen Gefrierbeutel geben zuknoten und in ein warmes Wasserbad legen bis es geschmolzen ist. Eine winzige Ecke des Gefrierbeutels abschneiden und mit einem dünnen Kuvertürefaden die Müsliriegel garnieren.
4 Tassen	Haferflocken fein	
1 Tasse	Sonnenblumenkerne	
¼ Tasse	Sesam	
1 Tasse	Mandeln gehobelt	
1 Tasse	Honig	
½ Tasse	Öl	
1 geh. TL	Zimt	
200g	Kuvertüre	
1 TL	Kokosfett	

Viel Spaß beim Zubereiten wünscht

Margarete Stöger

staatl. gepr. hauswirtschaftliche Betriebsleiterin