



Haferriegel

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g	Hafer grob geschrotet	<ol style="list-style-type: none">1. Hafer in einem Mixer grob bzw. fein schroten. !! Achtung nicht in der Getreidemühle!!2. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.3. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.4. Butter in einem Topf schmelzen.5. Honig und Butter zu den trockenen Zutaten geben und gut durchmischen.6. Auf einem Backblech verteilen und bei 200° C 20 Minuten backen.7. Noch warm in Riegel schneiden. Ca. linealbreit und ca. 9 cm lang. <p>TIPP: Mit geschmolzener Kuvertüre verziehen.</p>
250 g	Hafer fein geschrotet	
250 g	Sesam	
250 g	Sonnenblumenkerne	
250 g	Nüsse gehackt	
250 g	Butter	
350 g	Honig	

Viel Spaß beim Zubereiten wünscht

Margarete Stöger

staatl. gepr. hauswirtschaftliche Betriebsleiterin