

Müsliriegel backen

Den Proviant für unterwegs selbst gemacht.

Alter ab 4 Jahre

Zutaten: 100 ml Wasser, 100g Honig,
500g Müslimischung, 1 Ei, ½ El Zimt,
1 Prise Salz, evtl. 100g Vollmilchschokolade

Küchenausstattung: 1 Topf, 1 große Schüssel,
1 großer Löffel. Backofen mit Backblech und Backpapier,
1 Messer



100 ml Wasser im Topf erhitzen
und den Honig darin auflösen.

Alle anderen Zutaten bis auf die Schokolade
mit dem Honigwasser vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

Jetzt ein Ei dazugeben und alles gründlich verrühren.



Die Masse ca 1cm dick auf das mit Backpapier ausgelegte Blech streichen und bei 180° Grad 25-30 Minuten backen.
Noch warm in Riegel schneiden.



Variante:

Besonders beliebt sind Schokoriegel: Die Vollmilchschokolade im Wasserbad
schmelzen und auf die noch warmen Riegel streichen, dann abkühlen lassen.
Für alle, die es gern knackig mögen, können nach Belieben Nüsse,
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne etc. unter die Müslimasse gemischt werden.

