

Gesundheitstreff EULE



Müsli-Riegel

75 g Butter	zusammen in einer großen Pfanne schmelzen
ca. 140 g Honig	
200 g	frisch geflockte Haferflocken dazugeben
	bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten karamelisieren zwischendurch etwas umrühren
100 g Rosinen	oder andere Trockenfrüchte sehr klein geschnitten dazugeben
20 g Mandeln	oder andere Nüsse
1 Prise Salz	druntermischen

Fertige Masse auf ein Backblech drücken und mit dem Nudelholz zusammendrücken.

Wenn die Masse kalt ist diese in Streifen schneiden und portionsweise in Papier packen.

Geschmack

Eifel: getrocknete Äpfel, Pflaumen, Birnen, Mandeln

Exotisch: getrocknete Mango, Datteln, Kokosraspel