



Müsli-Riegel von Liz – Rezept nach Sallys Welt



Zutaten:

- 100 g ungesalzene Erdnüsse
- 30 g Butter
- 30 g Zucker
- 100 g Honig
- 1 TL Orangensaft
- 200 g Haferflocken
- 50 g Rosinen oder Cranberries



Das brauchst du sonst noch:

- 1 Schneidebrett
- 1 großes Messer
- 1 kleines normales Messer
- 1 mittelgroßen Topf
- 1 Kochlöffel
- 1 Backblech mit Backpapier



1. Heize den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vor.

2. Hacke die Erdnüsse mit einem großen Messer in grobe Stücke. Wenn dir das zu schwerfällt, kannst du die Erdnüsse auch in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz ein wenig zerhacken. Achte hierbei jedoch darauf, dass die Erdnüsse nicht zu klein werden.



3. Erhitze in dem Topf die Butter, den Zucker und den Honig bei mittlerer Stufe, bis der Zucker geschmolzen ist. Achte darauf, dass der Zucker nicht am Boden anbrennt. Rühre deshalb immer wieder um.



4. Füge den Orangensaft, die Haferflocken und die Erdnüsse dazu. Rühre alles wieder gut durch, bis eine große Masse entsteht. Dies dauert ca. 4-5 Minuten, bis die Masse leicht karamellfarben wird.



5. Rühre die Cranberries oder Rosinen ein und verstreiche die Masse auf ein Backpapier.



6. Drücke die noch warme Müslimasse mit einem Kochlöffel platt und forme sie mit dem Messer zu einem Rechteck. Drücke die Masse eng zusammen, dass sie aneinanderklebt. Es kann sonst passieren, dass die Müsliriegel auseinanderbrechen. Danach bäckst du die Masse im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten.



7. Schneide die Masse direkt nach dem Backen mit einem Messer in Rechtecke und lass die Riegel komplett auskühlen.

Schon sind deine Müsliriegel fertig. Die Müsliriegel kannst du in Tüten füllen, in Backpapierstreifen einwickeln und in luftdichten Dosen aufbewahren oder auch verschenken.

