



GETREIDERIEGEL

Zutaten

Für 4 Personen

60g Honig

30g Butter

120g Müsli

130g Haferflocken

50ml Milch

70g dunkle
Schokoladenstückchen

1 EL Chiasamen

1 EL Leinsamen

Schritte

- 1.** Vermengen Sie in einer Schüssel das Müsli und die Haferflocken.
- 2.** Bringen Sie den Honig zum Kochen und fügen Sie dann die Butter hinzu. Sobald die Mischung homogen ist, gießen Sie sie über das Müsli. Gießen Sie nun die Milch hinzu und lassen Sie die Masse 5 Minuten ruhen.
- 3.** Fügen Sie dann die Schokoladenstückchen und anschließend die Leinsamen und Chiasamen hinzu.
- 4.** Drücken Sie die Masse in eine rechteckige, vorher mit Pergamentpapier ausgelegte Form und backen Sie sie 30 Minuten lang bei 160 °C im heißen Ofen.
- 5.** Schneiden Sie die lauwarmen Riegel und lassen Sie sie abkühlen.