



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

500 g Getreideflocken
2 EL Öl
100 g dunkle Schokolade
200 g Nüsse
5 Stk. Eier
3 EL Honig
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
Zimt, gemahlen
Lebkuchengewürz

Mein persönlicher Tipp

Wer mag, kann zur Masse ca. 100 g gehackte Trockenfrüchte (Äpfel, Zwetschen, Birnen, Rosinen etc.) begeben.:

Romana Schneider-Lenz

Referentin für Ernährung in Linz

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Raffinierte Getreideküche*

Schoko-Müsliriegel

Zubereitung

- Getreideflocken nach Wahl (Hafer, Dinkel, Hirse etc.) in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl oder Butter leicht anrösten. Etwas überkühlen lassen.
- Schokolade zerkleinern. Nüsse oder Samen nach Wahl (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Hanfsamen etc.) klein hacken.
- Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
- Nun die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und glatt verstreichen.
- Ideal ist eine viereckige Backform (keine Abschnitte).
- Besonders glatt wird die Oberfläche, wenn man mit einem kleinen, befeuchteten Einhandteigroller die Oberfläche glattwalzt.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 20 bis 25 Minuten backen. Nach dem Backen mit einem scharfen Messer Riegel schneiden. Überkühlen lassen und in einer Dose aufbewahren – hält ca. 3 Wochen.

