

#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten:

- 3 Stk. Eier
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 4 EL Honig
- Haselnüsse
- Haferflocken
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Zwetschken
- Leinsamen
- Rosinen
- Mandeln

#### Mein persönlicher Tipp

Weizenvollkornmehl kann durch Dinkel, Einkorn oder Kamut ersetzt werden.



**Barbara Strasser**

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

## Müsliriegel



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Eier und Honig schaumig rühren, Weizenmehl mit den Gewürzen dazugeben und 1/2 Stunde quellen lassen.
- Die restlichen Zutaten vermischen (ca. 1 kg Gesamtmenge), zum Vorteig geben und vermengen.
- Die Masse auf ein Backblech streichen und mit nassen Händen festdrücken.
- Bei 180 °C backen, bis die Oberfläche eine schöne braune Farbe hat.
- Die Müsliriegel noch warm in beliebige Formen schneiden.

#### Quellen:



Romana Schneider & Dipl.Päd.Ing Eva Maria Lipp: *Kursunterlage Mehlspeisen aus der Vollkornbackstube- voller Wert, voller Genuss*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

lk Landwirtschaftliche  
Österreichische  
Kamern

Ländliches  
Fortbildungszentrum  
LFI



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.

