



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

Müslieriegel



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Mein persönlicher Tipp

Weizenvollkornmehl kann durch Dinkel, Einkorn oder Kamut ersetzt werden.



Barbara Strasser
Seminarbäuerin im Bezirk Linz

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*



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
Landesförderungsrahmen
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



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
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

