



Nervennahrung

oder einfach etwas für die Power

Müsliriegel/ (Powerriegel)

- gesund und lecker -

100 g flüssigen Honig

100 g Zucker

50 g Butter

1 TL Zitronensaft

150 g kernige Haferflocken oder Dinkelflocken

75 g Cornflakes

75 g Cranberries oder auch Rosinen

40 g Sonnenblumenkerne

nach Belieben Kokosflocken, oder andere Kerne/ Körner, Trockenobst

Haferflocken, Cornflakes & Kerne zusammen mit den Früchten in einer großen Schüssel mischen.

Honig, Zucker, Butter und Zitronensaft in einem Topf erwärmen und unter ständigem Rühren kurz zum kochen bringen.

Wenn es langsam karamellisiert die Trockenzutaten-Mischung unterheben. So lange vermengen bis alle Zutaten angefeuchtet sind. (Wenn es so klebrig/ feucht ist, kann man noch Flocken dazu geben)

Den Topf vom Herd nehmen und ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Masse darauf verteilen und alles fest andrücken.

Abkühlen lassen und dann mit einem Messer in Stücke schneiden.

Ggf. die Riegel mit Schokolade beträufeln.

Trocken und kühl lagern.