



# Knabberstarke Knusperriegel

## Zutaten:

- 150g Hafer- oder Dinkelflocken
- 50g feine Haferflocken
- 50g Weizen- oder Dinkelmehr (Vollkorn)
- 75g gemahlene Mandeln
- 75g Sesam
- 50g Sonnenblumenkerne
- 75g Rosinen
- ½ TL Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- 150g Honig
- 65ml Wasser
- 65 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Waage
- Rührschüssel
- Löffel
- Backblech
- Backpapier
- Backofen
- Stoppuhr
- Küchenmesser
- Luftdichte Dose

## Schritt 1

Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann den Honig, das Wasser und das Öl hinzugeben und gut durchmischen.

## Schritt 2

Als nächstes das Backblech mit Papier auslegen, die Masse darauf verteilen und mit dem Löffel glattstreichen. Der Teig wird bei 160 Grad Ober-/ Unterhitze 30-40 Min. gebacken.

## Schritt 3

Wenn die Zeit abgelaufen ist, den Ofen ausschalten und den Teig noch ca. 10 Min. im Ofen nachtrocknen lassen.

## Schritt 4

Nun mit einem scharfen Messer Riegel schneiden und auskühlen lassen. Erst dann werden die Riegel fest und können in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden.