

## Müsliriegel ohne Zucker

### Ihr braucht:

- 125 g getrocknete Cranberrys
- 200 g Haferflocken
- 100g Haselnüsse
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 125 g Butter
- 120 g flüssiger Honig
- 2 Eiweiß

### So geht's:

Haselnüsse und Cashews grob hacken und ohne Fett kurz in einer Pfanne anrösten. Cranberries grob hacken. Butter mit Honig in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen.

Haselnüsse, Cashews, Haferflocken, Cranberries und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben. Butter-Honig-Masse dazu geben und alles gut verrühren. Eiweiß steif schlagen und der Masse vorsichtig unterheben.

Müsliriegel-Masse 1-2 cm dick auf mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und fest andrücken. Müsliriegel im vorgeheizten Ofen (Ober-Unterhitze: 170 Grad, Umluft: 150 Grad) circa 15-20 Minuten backen.

Riegel vollständig auf dem Blech abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in ca. 20 Riegel schneiden.

