

Müsliriegel ohne Zucker

Ihr braucht:

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

So geht's:

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

Haselnüsse, Cashews, Haferflocken, Cranberrys 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.

