

Advents- kalender

Hausgemachte Getreideriegel

(ergibt 6 grosse Riegel oder 12 kleine Riegel)

Zutaten

125g Flockenmischung ohne zugefügten Zucker oder ihre eigene Mischung (Hafer, Dinkelflocken, Kürbiskerne, Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Trockenfrüchte, usw.)
40 g Honig
20 g Butter oder Rapsöl

Zubereitung

Backofen auf 170°C vorheizen (Umluft).
Floccenmischung in eine Schüssel geben.
Honig und Butter in einer Pfanne leicht schmelzen/erhitzen und anschliessend über die Mischung giessen. Wenn Sie Rapsöl verwenden, geben Sie es ohne zu erhitzen zur Mischung und fügen erst danach den warmen Honig dazu.
Alles gut mischen, damit alle Floccen befeuchtet werden.
Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform drücken und 15 Minuten im Backofen backen.
Die Riegel sollten eine goldgelbe Farbe haben.
Erst wenn die Masse abgekühlt ist, aus der Form nehmen und schneiden.
Bei warmem Zustand brechen sie leicht.
Jetzt sind die Riegel bereit zum Essen.
Die Getreideriegel kann man einige Tage in einer Metalldose aufbewahren.

Version Schokolade : 2 Möglichkeiten :

Fügen Sie der Masse Schokoladensplitter dazu und reduzieren dafür den Honig auf 30g.
oder

Tauchen Sie einen Teil der Riegel in geschmolzene Schokolade und lassen diese dann im Kühlschrank aushärten.



Quellen : www.lesbatoilles.ch

