

# MÜSLIRIEGEL

VEGAN



Portionen: ca. 20 Stück

## ZUBEREITUNG

Die Nüsse ganz fein hacken und in einer Pfanne erhitzen bis sie zu duften beginnen ☺

Haferflocken, Gepufftes, Kürbiskerne, Rosinen, Zimt und Salz in einer großen Schüssel mit den wieder ausgekühlten Nüssen vermischen.

Backpapier auf ein Blech oder Tablet oder so geben.

Den Sirup mit dem Nussmus erwärmen, bis es ganz weich und flüssig geworden ist.

Das Ganze nun gut miteinander vermischen und auf das Backpapier streichen. Mit feuchten Händen andrücken und ausgleichen. So kann man auch den Rand wunderbar formen.

Das Backblech für eine Stunde kalt stellen.

Und die fertige Masse in Stücke schneiden.

Fertig ist die gesunde Jause für zwischendurch ☺

Haltbar sind sie mind. 3 Wochen - sie haben jedoch noch nie so lange gehalten ☺

## ZUTATEN:

180g Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse - was auch immer du gerne magst ☺)

150g Haferflocken

30g Gepufftes (Hafer, Dinkel Quinoa, Reis- auch da - was auch immer du gerne magst ☺)

4 EL Kürbiskerne

4EL Rosinen oder andere getrocknete Früchte

1TL gemahlener Zimt

¼ TL grobkörniges Salz (ich verwende Altauseer Bergkern Salz)

125ml Ahornsirup oder wer mag Honig

4EL Mandel- oder Erdnussmus

Optional ½ Vanilleschote

Ich verwende NUR BIO-Produkte ☺

Jacqueline Flasch  
Im Kräutergarten  
Brandstatt 6  
4644 Scharnstein

Simsalabim, deine Lavendula

