



## HLW-MÜSLIRIEGEL

**Zutaten** (für 1 Blech, 15 Riegel):

300 g Honig, 100 g Kokosraspeln, 200 g Sonnenblumenkerne, 25 g Sesam,  
100 g Mandeln (ganz), 400 g Haferflocken, 400 g Schokolade,  
100 g getrocknete Cranberries oder Preiselbeeren, 100 g getrocknete Johannisbeeren, 2  
EL Aroniabeeren-Pulver, 2 EL Zimt



## ZUBEREITUNG

- Zutaten auswiegen
- Mandeln grob hacken
- Honig, Kokosraspeln, Sonnenblumenkerne, Sesam, Haferflocken, getrocknete Cranberries und Johannisbeeren, Aroniabeeren-Pulver und Zimt in einer großen Schüssel vermengen
- Honig und Schokolade in einer Schüssel im Rohr (auf Rost bei 50 Grad) schmelzen
- Honig und Schokolade zu den restlichen Zutaten geben und gut verrühren
- Blech mit Backpapier auslegen
- Die Masse auf das Backpapier geben und gut verteilen
- Die gehackten Mandeln auf die Masse geben und leicht festdrücken
- Circa 10 Minuten bei 150°C backen
- Masse abkühlen lassen und danach in Stücke schneiden