

# Leckere und gesunde Müsliriegel – ganz ohne backen.

Die 6. Klässler der Bio-AG zeigen, wie es geht...

Gesunde Müsliriegel

(180 Gramm) (2 Esslöffel)  
Zutaten: Haferflocken, Mandeln oder Haselnüsse  
(Wenn man möchte), Salz und  
Sesam (1 Prise)  
(1 Teelöffel)

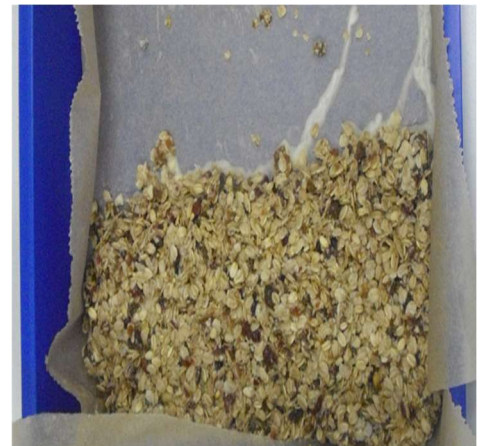
Alles gut miteinander mischen.

75 Gramm Trockenfrüchte Wein mixen.  
7 Esslöffel Kokosöl und 2 Esslöffel Honig oder  
Ahornsirup erhitzen.

Alles mit einander vermischen. In einer rechteckigen Form  
verstreichen. 30 Minuten kalt stellen.

Das würde alles für 12-15 Müsliriegel reichen.

Arbeitszeit ungefähr 10 Minuten.



GUTEN APPETIT!