

Zutaten

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



Müsliriegel

mit getrockneten Cranberrys

je 20 Portionen | Umluft 150° C | Zubereitung: 20 Min. | Gesamt: 100 Min.

Zubereitung:

Cashewkerne und Haselnüsse klein hacken, in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Umrühren rösten. Die fertig geröstete Nussmischung in eine Schüssel geben.

In einem Topf Butter und Honig bei mittlerer Temperatur schmelzen, anschließend etwas abkühlen lassen. Cranberrys grob hacken und zusammen mit der Butter-Honig-Masse, den Haferflocken und den Sonnenblumenkernen in die Schüssel mit der gerösteten Nussmischung geben. Alles gut mit einem Teigspatel verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Nussmasse heben.

Backofen auf 150° C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Müsliriegel-Masse gleichmäßig darauf verteilen, ca. 2 cm dick und mit Hilfe eines Glases festdrücken. Die Masse für ca. 15-20 Min. backen, bis sie eine schöne goldbraune Farbe bekommt. Die gebackene Masse vollständig auskühlen lassen. Zum Schluss mit einem scharfen Messer vorsichtig die Riegel schneiden.