

Gesundheitstreff EULE

Müsliriegel

(1 Blech)

Zutaten:

600 g frisch gemahlene Haferflocken
180 g Sesam
180 g Sonnenblumenkerne
180 g gemahlene Mandeln
400 g Honig
1 EL Zimt
180 g zerlassene Butter oder Öl

Zubereitung:

Alles vermischen (etwas Wasser zugeben, damit eine klebrige Konsistenz erreicht wird).

Ca. 1cm dick auf ein gefettetes Backblech verteilen und mit feuchten Händen **sehr gut** festdrücken.

Bei 175°C, 25 Min. backen.

Aus dem Ofen nehmen und **sofort (!)** in kleine Rechtecke schneiden.

ipp:

(Wenn die Masse abgekühlt ist, haben die Riegel eine feste Konsistenz und sind sehr lange haltbar.)

Andrea Dornisch (ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB), Wildmeisterstr. 5,
91126 Kammerstein, Tel. 09122/82383

Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird! Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird! Essen Sie nichts, wofür..Cashewsahne

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com

Gesundheitstreff EULE

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com