



# Benjamins Müsliriegel

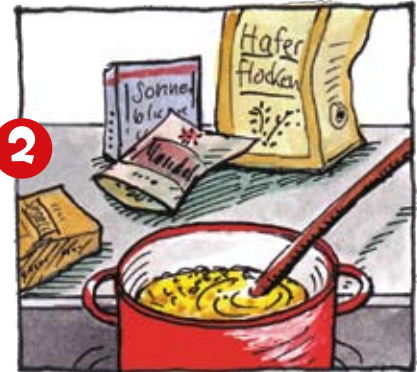
**Kraftfutter für dein Hirn: Müsliriegel sind ein leckerer und gesunder Pausen-Snack für die Schule.**

## Für 30 Müsliriegel brauchst du:

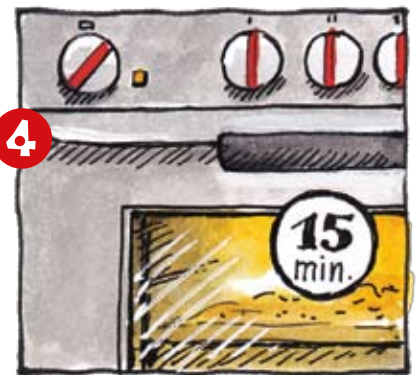
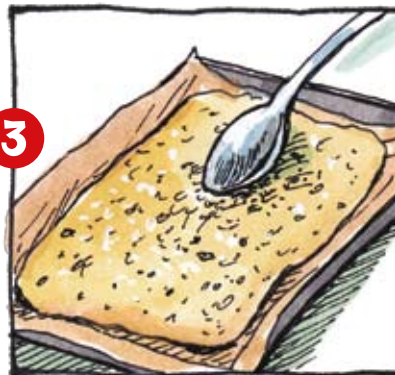
- 250 Gramm (g) Butter
- 300 g Honig
- eine Prise Salz
- 250 g kernige und
- 250 g zarte Haferflocken
- 100 g Sesam
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 75 g gehackte Mandeln
- Topf
- Kochlöffel aus Holz
- Backblech, Backpapier
- Messer

**Backofen auf 150 Grad vorheizen!**

Du kannst auch Nüsse, Zimt, Rosinen, Kokosflocken, und Schokoladenstückchen dazu mischen.



**1.** Lass die Butter bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen. Rühre den Honig und das Salz hinzu. **2.** Verrühre auch die restlichen Zutaten mit einem Kochlöffel gut miteinander.



**3.** Lege Backpapier auf ein Blech. Verteile die noch warme Masse darauf zu einer 1 cm hohen Schicht und drücke sie mit einem Löffel fest. **4.** Backe die Masse 15 Minuten lang bei 150 °C im Ofen.



**5.** Nimm das Blech vorsichtig aus dem Ofen. Lass es abkühlen. **6.** Schneide dann die Müsli-Platte in Streifen.

