



Erdnuss-Riegel

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Grundmenge: 16 Riegel

Zutaten:

- 30 g Erdnussbutter
- 80 g Erdnüsse, geröstet & ungesalzen
- 100 g Haferflocken, kernige
- 30 g Quinoa, gepufft
- 1/2 TL Salz
- 60 g Honig
- 20 g Zucker, brauner
- 30 g Butter



Sonstiges:

- Silikon Müsliriegelform(en)

Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und Formen auf einen Backrost stellen
2. Honig, Zucker und Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen
3. Unter Rühren weiter köcheln, bis sich der Zucker gelöst hat
4. Ggf. Nüsse grob hacken
5. Restlichen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen
6. Masse mit einem Löffel in die Form füllen und leicht andrücken
7. Riegel auf der mittleren Schiene im Ofen 20 Minuten backen
8. In der Form abkühlen lassen und dann luftdicht verpacken