

Toggolinos knabberstarke Knusperriegel

Du brauchst:

150g Hafer- oder
Dinkelflocken
50g feine Haferflocken
50g Weizen- oder
Dinkelmehl (Vollkorn)
75g gemahlene Mandeln
75g Sesam
50g Sonnenblumenkerne
75g Rosinen
½ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
150g Honig
65ml Wasser
65 ml neutrales Öl (z.B.
Sonnenblumenöl)

Waage
Rührschüssel
Löffel
Backblech
Backpapier
Backofen
Stoppuhr
Küchenmesser
Luftdichte Dose

Schritt 1:

Zuerst die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Dann den Honig, das Wasser und das Öl hinzugeben und gut durchmischen.

Schritt 2:

Als nächstes das Backblech mit Papier auslegen, die Masse darauf verteilen und mit dem Löffel glattstreichen. Der Teig wird bei 160 Grad Ober-/ Unterhitze 30-40 Min. gebacken.

Schritt 3:

Wenn die Zeit abgelaufen ist, den Ofen ausschalten und den Teig noch ca. 10 Min. im Ofen nachtrocknen lassen.

Schritt 4:

Nun mit einem scharfen Messer Riegel schneiden und auskühlen lassen. Erst dann werden die Riegel fest und können in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden.

