

Kraffriegel

Zutaten:

- 50g gehackte **Haselnüsse***
- 50g gehackte Walnüsse
- 50g gehackte **Kürbiskerne***
- 50g **Sonnenblumenkerne***
- 50g **Haferflocken***
- 40g **Leinsamen***
- 3EL **Rapsöl***
- 150g **Honig***

*im Laden erhältlich



Zubereitung:

Die Haselnüsse mit den Walnüssen 5 Minuten ohne Fettbeigabe rösten. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Haferflocken dazu geben und 5 Minuten weiter rösten. Leinsamen zufügen und 2 Minuten mit rösten.

Das Rapsöl und den Honig zur warmen Mischung geben und gut mit den Kernen vermengen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder Auflaufform verteilen und zu einem Rechteck festdrücken. Abkühlen lassen. Mit einem Messer mit Wellenschliff in Riegel schneiden und luftdicht verpackt aufbewahren.

Die Kraffriegel sind eine tolle Brotzeit für den kleinen Hunger zwischendurch.

von DAHOAM e.V.