

## Müsli-Riegel

- 4 Tassen Haferflocken
- 1 Tasse Sesam
- 1 Tasse geriebene Mandeln
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Kokosflocken
- ½ Tasse Rosinen
- 1 Tasse Honig (oder ggf. etwas mehr)
- ½ Tasse Öl
- 1 Teelöffel Zimt

Alles miteinander verkneten,  
ein Backblech mit Backpapier auslegen,  
die Masse gleichmäßig darauf verteilen und  
mit einem Nudelholz andrücken.

Bei 175° C ca. 20 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen in Stücke schneiden.