

Rezept

Müsliriegel für Kinder

Ein Rezept von Müsliriegel für Kinder, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Haselnusskerne	100 g Mandeln
50 g getrocknete Aprikosen	100 g Rosinen
25 g Kokosraspel (ersatzweise Sesamsamen)	100 g grobe Haferflocken
2 TL Zimtpulver	40 g Butter
150 g Akazienhonig	100 g Rohrohrzucker
1 EL Mehl (Weizen oder Dinkel)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Haselnüsse und die Mandeln mit einem großen Messer grob hacken. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Haselnüsse, Mandeln, Aprikosen, Rosinen, Kokosraspel, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel gründlich vermischen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen. Den Honig und den Zucker unterrühren, erhitzen und 2 Min. kochen lassen. Die Nussmischung dazugeben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 3 Min. erhitzen. Das Mehl gründlich unterrühren.
3. Die Masse auf das Backpapier geben und mit einem zweiten Bogen Backpapier bedecken. Mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn in Blechgröße ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Die Ränder mit einem großen Messer begradigen.
4. Die Müsliriegelplatte im Ofen (Mitte) in 12 - 15 Min. hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, die Platte mitsamt dem Backpapier vom Blech ziehen und abkühlen lassen. Mit einem großen Messer in 20 Riegel schneiden. Die Müsliriegel zwischen Lagen aus Backpapier in einer luftdichten Dose aufbewahren.