

Rezept

# Müslistangen

Ein Rezept von Müslistangen, am 10.06.2026

## Zutaten

**450 g** Zucker

**50 g** Sesamsamen

**50 g** Pinienkerne

**50 g** Rosinen

Salz

**50 g** Sonnenblumenkerne

**50 g** Kürbiskerne

Außerdem: Öl für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR CA. 40 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

## Zubereitung

1. Zucker, 1/2 TL Salz und 8-10 EL Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zu einem goldgelben Sirup karamellisieren lassen. Sesam, Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskerne einstreuen und die Masse goldbraun werden lassen.

---

2. Den Topf vom Herd nehmen und die Rosinen dazugeben. Die Masse auf ein geöltes Backblech gießen und mit einem Messer 3-5 mm dick verstreichen. Den Müsli-Karamell 15-20 Min. abkühlen lassen, danach in ca. 40 gleich große Stangen schneiden.