

Tassen-Müsliriegel

- 1 Tasse Honig
 $\frac{1}{2}$ Tasse Öl
1 EL Zimt
 $\frac{1}{4}$ Tasse Sesam
1 Tasse Nüsse
 $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosraspeln/Rosinen
4 Tassen Haferflocken
1 Tasse Sonnenblumenkerne
- mit
und
leicht zum Kochen bringen.

dazu geben.
Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes
Blech streichen und abbacken.
Riegel schneiden wenn die Masse noch warm
ist, dann abkühlen lassen.

Guten Appetit!