



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

DINKEL-MÜESLI-RIEGEL

Sie lassen sich gut in einer Blechdose aufbewahren.
Backofen auf 180 Grad vorheizen

2 Tassen Haferflocken

1 Tasse Dinkelmehl

1 Tasse gemahlene Mandeln oder Baumnüsse

½ Tasse Kürbiskerne oder Dörraprikosen

½ Tasse Sonnenblumenkerne oder Sesam

1 TL Zimt

alles zusammen mischen

1 Tasse flüssiger Honig

dazugeben

½ Tasse Rapsöl, warm gepresst

dazugeben

Die Masse mit nassen Händen gut mischen und auf ein viereckiges, mit Backpapier ausgelegtes Blech drücken. Ca. 15-20 min. in der Mitte des Ofens backen. Noch warm in Riegel oder Quadrate schneiden.