

Fessies Kraftriegel.

Wenn Fessie draußen unterwegs ist, nimmt er immer einen Müsliriegel mit. Denn der nächste Hunger kommt bestimmt! Außerdem sind Müsliriegel schön süß und sogar gesund. Hier seht ihr, wie man sie ganz einfach selbst machen kann.

Ihr braucht dazu:

125 ml Wasser

500 g Honig

200 g feine Haferflocken

200 g kernige Weizenflocken

100 g Kokosraspeln

50 g Sesamsamen

2 Eiweiß

300 g getrocknete Feigen, Pflaumen oder Aprikosen

1 Messerspitze gemahlene Vanille

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Außerdem:
ein Handrührgerät, Backpapier,
eine Teigrolle, Frischhaltefolie



Und los geht's:

Erst gebt ihr das **Wasser** und den **Honig** in einen **kleinen Topf**. Beides wird bei mittlerer Hitze erhitzt, bis sich der Honig im Wasser aufgelöst hat. Ab und

zu müsst ihr dabei umrühren.

Die **Flocken**, die **Kokosraspeln**, der **Sesam**, das **Obst** und die **Gewürze** kommen in eine **große Rührschüssel**. Dort mischt ihr alles durch. Nun kommt das **Honigwasser** hinzu und ihr rührt den Teig kräftig um. Alles zusammen muss nun **10 Minuten** quellen. Den **Backofen** könnt ihr in der Zwischenzeit schon mal auf **160 Grad** vorheizen.



Jetzt sind die **zwei Eiweiß** dran, die ihr zuvor vom Eigelb getrennt habt. Sie werden mit dem **Handrührgerät** so lange geschlagen, bis eine steife weiße Creme entsteht. (So dass ihr sie noch gut mit den übrigen Zutaten vermischen könnt.) Und genau das macht ihr dann auch.

Ein **Backblech** mit **Backpapier** belegen, die **Müslimischung** daraufstreichen. Obendrauf kommt die **Frischhaltefolie**.

Nun könnt ihr mit der **Teigrolle** und den Händen die Masse gleichmäßig verteilen und festdrücken.

Die Folie wieder entfernen (wichtig!!), ab damit in den Ofen – und für **20–30 Minuten** backen.



Gleich nach dem Backen schneidet ihr die Mischung in **Riegelformen**. Sobald sie abgekühlt sind, könnt ihr die Kraftriegel in eurer Brotdose überallhin mitnehmen – wie Fessie.

Übrigens: An einem kühlen, trockenen Ort (z. B. in einer Keksdose im Keller) halten sich die Müsliriegel ca. 2 Wochen.

