

Haferflocken-Riegel

- ½ Tasse Butter oder Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Tasse Haferflocken
- ½ Tasse feingehacktes Dörrobst

Mandelsplitter, Zimt, Vanille o.ä. Gewürz

Butter und Honig im Wasserbad erhitzen und den Zitronensaft unterrühren. Trockenfrüchte und Haferflocken zugeben und gut mischen. Durchkneten und entweder Ringel formen und in Mandelsplittern wälzen oder auf ein gefettetes (bzw. mit Backpapier ausgelegtes) Backblech streichen, bei ca. 60°C trocknen und anschliessend in Riegel schneiden.