Müsliriegel (ca. ein Blech bzw. 40 Stück)

- 1 Tasse Haferflocken, grob
- 1 Tasse Haferflocken, fein
- 1,5 Tassen Nüsse (z.B. Mandeln)
- 1 Tasse Kerne (z.B. Kürbiskerne)
- 1 Tasse Cranberrys
- 0,5 Tassen Kokosflocken
- 3 EL Weizenmehl
- 3 EL Butter
- 1 Tasse Honig
- 3 EL brauner Zucker
- 1 Prise Salz

Die Nüsse grob hacken und gemeinsam mit den Haferflocken, Kernen, Cranberrys, Kokos, dem Mehl und dem Salz in einer Schüssel vermischen.

Butter in einem Topf schmelzen und den Honig und den Zucker einrühren. Aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer umrühren.

Über die trockenen Zutaten gießen und zu einer klebrigen Masse vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und fest andrücken – am besten geht's mit einem Esslöffel, den man immer wieder nass macht. Oder ein Backpapier drüberlegen und mit dem Nudelholz ein paar Mal drüberrollen. (Wichtig, damit das ganze gut zusammenhält!)

Im vorgeheizten Backrohr bei 160° ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit einem großen, scharfen Messer in Riegel schneiden.