

## MÜESLI-RIEGEL

Für ein rechteckiges Backblech

300 g Haferflocken

150 g geriebene Mandeln

150 g Hirseflocken

200 g Dörrobst (gemischt, klein gehackt)

1 Zitrone (Saft und Schale)

100 g Birnendicksaft

5 dl Orangensaft

150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

Alle Zutaten gut mischen, 10 Minuten stehen lassen. Teig auf dem mit Backtrennpapier belegten Kuchenblech 1,5 cm dick auswallen. Bei 200 Grad 20 – 25 Minuten backen. Noch heiss in beliebig grosse Riegel schneiden, abkühlen lassen und luftdicht verpacken.

