

Honig-Hirseflocken-Riegel (für ein Blech, ergibt ca. 15 Stück)

Zutaten: 120g feine Hirseflocken
 100g Weissmehl
 50g Zucker
 80g Honig
 80g Sonnenblumenöl
 1 Prise Salz
 1 Prise Lebkuchengewürz
 je nach Vorliebe: 2 Prisen Zimt

Zubereitung:

Den Backofen bei Umluft auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten zu einer bröseligen Masse mischen, zwischen zwei Backpapieren zu einem 6mm dicken Rechteck auswallen. Auf einem Blech in der Ofenmitte ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und noch warm mit einem scharfen Messer in Riegel à ca. 3 cm x 11 cm schneiden. Die Riegel auskühlen lassen.

Luftdicht verpackt, trocken und dunkel gelagert, halten die Honigriegel mehrere Wochen.