KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Müsliriegel selbst gemacht

Zubereitungsdauer: 35 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für für 12-16 Stück.

Zutaten

200 g Haferflocken (nicht zu fein)
80 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Cranberries, Rosinen)
170 g Nüsse (Mandeln geschält, Macadamianüsse)
50 g Butter
100 g brauner Zucker
2 EL Feigenmarmelade
1 St. Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Den Zucker, die Butter und den Zitronensaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den entstandenen Sirup weitere 2-3 Minuten kochen lassen, dann die Marmelade einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Nüsse und Trockenfrüchte klein hacken und in die Mischung geben, zum Schluss die Haferflocken unterrühren.
Eine Auflauf- oder Kastenform mit Backpapier auslegen, die Mischung hineingeben, mit einem zweiten Stück Backpapier die Mischung ordentlich glatt drücken und wieder entfernen. Im Ofen bei 150° etwa 15-20 Minuten backen lassen.

Aus dem Ofen nehmen, stürzen und die noch warme Masse mit einem Messer in Riegel zerteilen, Schnittkanten nochmal ein wenig andrücken. Auskühlen lassen.

Die Riegel lassen sich dann etwa 14 Tage lagern, in einer geschlossenen Dose an einem kühlem Ort.