



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## MÜSLIRIEGEL MIT BIO-LEINSAMEN

Erstellt am 06.02.2024

Müsliriegel mit Bio-Leinsamen als Power-Zutat und anderen wertvollen Körnern  by **Doris Kern - Mit Liebe gemacht**. Leinsamen enthalten einen hohen Anteil an Pflanzenprotein und Omega-3-Fettsäuren! Müsliriegel super zum selber machen! Ein einfaches Rezept mit Anleitung findest du hier im Blog .



### Du brauchst:

- ♥ 150 g Haferflocken
- ♥ 40 g Dinkelmehl
- ♥ 40 g Leinsamen
- ♥ 40 g gemischte Saaten/Kerne wie Hanfsamen, geschälte Hanfsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
- ♥ 30 g Haselnüsse
- ♥ 80 g getrocknete Früchte wie Rosinen, klein geschnittene Datteln oder Marillen, event. Holunderbeeren
- ♥ 1 EL Brennesselsamen
- ♥ 30 g Butter
- ♥ 50 g Honig
- ♥ 2 Eier

### So geht's:

Butter sanft schmelzen  
Haselnüsse und größere Trockenfrüchte zerkleinern.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mixen, bis sich die Masse gut verbunden hat.  
Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aufstreichen.  
Mit nassen Händen die Masse gut festdrücken, sie sollte etwa 1 cm hoch sein.  
Im Ofen bei etwa 150 °C für 25 Minuten backen  
Anschließend über kühlen lassen und in Stücke schneiden.

In Butterpapier mit einem Hanfbindfaden umwickelt, sind diese Müsliriegel auch sehr nette und sinnvolle Mitbringsel für Familien mit Kindern ♥.