

Paula's Pausenriegel

(für ca. 20 Riegel)

Das braucht ihr dafür:

- 100 g Haselnüsse
- 100 g Walnüsse
- 200 g Haferflocken
- 125 g Rosinen
- 100 g Sonnenblumenkerne
(z.B. Reste vom Mittagessen)
- 125 g Butter
- 120 g Honig
- 2 Eiweiß



Und so geht's gemeinsam:

Haselnüsse, Walnüsse und Rosinen grob hacken. Die Nüsse kurz in einer Pfanne rösten. Honig mit Butter schmelzen und mit allen trockenen Zutaten vermischen. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein Blech mit Backpapier geben (1-2 cm dick). Bei 170°C Heißluft für 18-20 Minuten backen, abkühlen lassen und in Riegelform schneiden.

