



Knusper-Müsliriegel

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus Schlatt

Zutaten:

250 g Haferflocken oder Flockenmischung, je 50 g grob gehackte Nüsse, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam, 50 g Zucker oder Honig, 1/8 l Orangensaft, 125 g Butter, 2 Eier, 50 g feingehackte Trockenfrüchte nach Wahl

Zubereitung:

Getreideflocken mit Nüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Zucker bzw. Honig, Orangensaft, zerlassene Butter, Eiern und Trockenfrüchten gut vermischen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Die Masse ca. 1 cm hoch auf ein vorbereitetes Backblech streichen und bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. Überkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Tipp: Die Enden in etwas Schokoladenglasur tauchen.

Einkaufsadressen:

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte

Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Grabner	Pössing 13	4880 Berg im Attergau	07667/21803
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/7488

Hier gibt's Eier

Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Lohninger	Steindorf 5	4863 Seewalchen	07662/ 28 42
Familie Niedermayr	Hainbach 5	4861 Aurach am Hongar	07662/8987
Familie Pillichshammer	Stein 2	4851 Gampern	07682/ 8020
Familie Reither	Schacha 1	4844 Regau	0676/ 5641750

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:

