

# Meine Tugend aus der Not: Müsliriegel aus Bircher Mix

Hallo liebe LeserInnen!

Entschuldigt die größere Pause, ich war auf einer Fortbildung in Frankfurt und hatte leider keinerlei Möglichkeit zum Bloggen. Nach einer intensiven und wunderbaren Woche mit ganz lieben Menschen möchte ich euch berichten, was ich zur Stärkung dabei hatte und warum... =)



Da stand es, seit Wochen. Das Glas mit der Bircher- Müsli-Mischung. Vorwurfsvoll. Denn ich war nach einmaligem Genuss fremd geknuspert mit meinem Schoko- Crunchy- Müsli. Ich kann nicht anders, es ist einfach das beste und nichts kommt dagegen an! Aber was tun mit dem anderen? Abservieren? Nee, kommt nicht in Frage.

Also, lass uns Freunde bleiben? In der kulinarischen Welt heißt das: Neues draus machen!

Vielleicht Müsliriegel? Fürs schnelle Frühstück oder mal so zwischendurch, wenn mal keine Zeit für Crunchy bleibt oder man unterwegs ist. Konkurrenzlos zum Liebling also! Einen Versuch

ist es wert.



### **Zutaten:**

160 g Müslimischung ( z.B. eine Getreide- Frucht- oder  
Getreide- Nuss- Mischung)

20 g Butter

20 g Zucker

60 g flüssiger Honig

1 TL Zitronensaft

Die Müslimischung in eine große Schüssel geben.

In einem Topf die Butter schmelzen, Zucker, Honig und Saft unter Rühren dazu geben und alles einige Minuten bei milder Hitze und karamellisieren lassen, dabei weiter rühren!

Die heiße Mischung zum Müsli geben und mit einem Teigschaber sorgfältig unterrühren, so dass das Müsli gleichmäßig mit von der Flüssigkeit überzogen ist.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit einem anderen Backpapier bedecken und mit einer Teigrolle glatt rollen und fest drücken.

Wenn die Masse kalt ist, mit einem scharfen Messer Riegel schneiden in gewünschter Größe (Richtlinie: etwa 4×8 cm).

Luftdicht verpacken. Zum Mitnehmen am besten in einen Streifen Butterbrotpapier einpacken oder in eine kleine Dose stecken.[nurkochen]

Lecker und wirklich einfach herzustellen sind sie, diese Riegel! Man kann sie sicher mit ganz vielen Mischungen machen. In meinem Bircher Müsli waren Flocken, Nüsse und getrocknete Fruchtstückchen.

Der Versuch hat sich gelohnt, finde ich. Mein Bircher Müsli wirkt zufrieden. Der vorwurfsvolle Blick ist geriegelter Heiterkeit gewichen und als Kompromiss nasche ich immer an den Sporttagen einen neuen Knusperfreund zum Frühstück. Weil's schnell gehen muss.



Habt eine genussreiche Zeit – hoffentlich ohne vorwurfsvolle Blicke verstoßener Lebensmittel! ;)

Eure Judith

**PS:** Die Riegel sind auch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel, finde ich. In einer alten Schachtel schön verpackt machen sie doch was her, oder nicht?

