

Honigriegel

in Zusammenarbeit mit der Fachschule
Kirchberg am Walde
Für zwei Backbleche



Teigruhe nach dem Kneten: keine

Gehzeit vor dem Backen: keine

Backzeit: ca. 16–18 Minuten
bei 170°C Heißluft

Miele Combidampfgarer & Klimagarer:
Kein Dampf beim Backen, Anleitung wie oben



ZUTATEN

- ☐ 220g Haselnüsse ganz
- ☐ 200g Cashewkerne
- ☐ 120g Mandeln ganz
- ☐ 120g Walnüsse ganz
- ☐ 120g Sonnenblumenkerne ganz
- ☐ 120g Kürbiskerne ganz
- ☐ 360g Rosinen
- ☐ 380g Haferflocken
- ☐ 440g Honig
- ☐ 250g Butter

Zusätzlich:

4 Becher Schokoladenglasur



Bio Backzutaten und Zubehör finden
Sie auf www.derbackprofi-shop.at

ZUBEREITUNG

1. Alle Kerne bzw. Nüsse ohne Fett kurz in einem Topf anrösten und anschließend alles mit einer Küchenmaschine oder einem anderen Hilfsmittel zerkleinern.
2. Im Anschluss müssen 440 Gramm Honig und 250 Gramm Butter gemeinsam leicht erwärmt bzw. flüssig gemacht werden.
3. Weiters müssen 360 Gramm Rosinen etwas zerkleinert werden.
4. Alle Zutaten inklusive 380 Gramm großblättrige Haferflocken gut vermengen.
5. Der Backofen muss unterdessen auf 170 Grad Heißluft vorgeheizt und zwei Backbleche mit Backpapier vorbereitet werden.
6. Die Honigmasse nun auf beide Backbleche verteilen, fest andrücken und anschließend in das vorgeheizte Backrohr schieben. Die letzten drei bis vier Minuten beobachten, dass die Riegel nicht zu dunkel werden.
7. Nach dem Backen muss man diese gut auskühlen lassen und gegebenenfalls kühlen stellen.
8. Auf Wunsch kann auf der Rückseite eine Schokoglasur angebracht werden, hierfür werden bei dieser Masse vier Becher Kuchenglasur benötigt.
9. Ist die Glasur gut eingetrocknet, können die Riegel geschnitten werden.

Zum online
Rezept:

