

Honig-Nuss Riegel



Zutaten (für ca. 8-10 Riegel und 20x20cm Backform)

- 150g **gemischte Nüsse** (z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse)
- 50g **gehackte Pistazien** oder andere Nuss-/Samenmischung
- 100g **Haferflocken** (normale oder glutenfreie)
- 20g **Mehl** (z. B. Weizen- oder glutenfrei)
- 1 **Päckchen Vanillezucker** (oder 1 TL Vanilleextrakt)
- 1 **Zitrone**: abgeriebene Schale + etwas Saft
- 100g **flüssiger Honig**
- 50g **Butter** oder **Margarine**
- Optional: 1 EL **Erdnussbutter** oder **Mandelmus** für mehr Bindung und Geschmack



Zubereitung

1

Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse oder Pistazien grob hacken.

2

Nüsse zusammen mit Haferflocken, etwas Mehl, Vanillezucker und frisch abgeriebener Zitronenschale in eine große Schüssel geben und gut mischen.

3

In einem kleinen Topf Butter und Honig langsam erhitzen, bis die Butter vollständig geschmolzen ist und sich mit dem Honig zu einer glatten Masse verbindet.

4

Einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und den Sirup kurz aufköcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

5

Den warmen Honig-Sirup über die trockenen Zutaten gießen und gründlich vermengen, bis alles gleichmäßig überzogen ist. Die Mischung soll zusammenhalten, aber nicht zu feucht sein.

6

Eine Backform (ca. 20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen und die warme Masse hineingeben.

7

Mit einem Löffelrücken oder den Händen fest andrücken, damit eine kompakte Schicht entsteht.

Zubereitung



8

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.

9

Die Form vollständig auskühlen lassen und anschließend mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Masse fest wird.

10

Die durchgehärtete Platte mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Riegel schneiden und luftdicht aufbewahren.



Dein Ergebnis = unsere Story!
Tagge uns oder hau's in deine Story!
@thehoneyfactory_