

Rezept Honig Crunchies:

- 240 g Honig
- 60 g Sonnenblumenöl
- 50 g Zucker (Rohrzucker)
- 2 g Salz
- 26 g Wasser zum Ausspülen
- 200 g Dinkel Vollkornmehl
- 28 g Dinkelwaffeln
- 400 g Haferflocken grob
- 400 g Haferflocken fein
- 60 g Haselnüsse
- 60 g Kokosraspel
- 1 Msp Zimt

Alle trockenen Zutaten zusammenmischen.

Honig, Öl, Zucker und Salz in einem Topf erwärmen und zu den trockenen Zutaten gießen.

Den Topf mit Wasser ausspülen und ebenfalls zu den trockenen Zutaten gießen.

Die ganze Masse gut verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Gleichmäßig verteilen (ergibt 3 Backbleche).

Im vorgeheizten Backofen bei 170° C backen bis die Masse hellbraun ist.

Herausnehmen und ca. 10 Min. auskühlen lassen.

Die Masse brechen und gleich in ein Glas füllen, Deckel schließen.

Nach Belieben können Sie dann frische Früchte etc. hinzufügen.

Gutes Gelingen!