

Honiggüezi (Rezept vor Rita Jakob)

Zutaten:

- 100g Haferflocken
- 50g Kerne (Sesam, Kürbis, Sonnenblumen oder gemischt)
- 100g Blütenhonig
- 1 EL Blütenpollen

1. Haferflocken und Kerne leicht rösten

2. Etwas erkalten lassen und Honig dazugeben

3. zwischen Backpapier auswallen und in Backofen oder auf dem Dörrex bei ca. 40°C trocknen. Dauert ca. 30 Minuten

4. Noch warm in Romben schneiden.

Typ: nach dem schneiden gleich luftdicht verpacken

Typ 2: ein gesundes Mitbringsel

