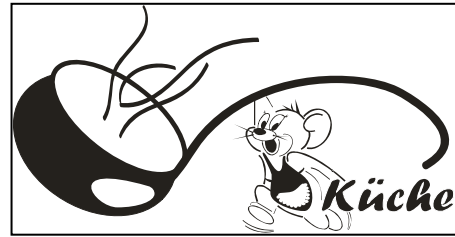


Honig-Haferflockenriegel

Zutaten: (für 10 Kinder)

120 g	Weizenmehl Typ 405
300 g	Haferflocken, kernig
200 g	Honig
120 g	Apfelmus
100 g	Rosinen
	Zimt



Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen.
2. Die Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
3. Bei 175 °C 20 Minuten im Backofen backen.
4. Den Teig in Riegel schneiden.

Ideal als Power-Snack beim Sport.

Honigkuchen

Zutaten:

200 g	Butter
150 g	Zucker
4	Eier
500 g	Vollkornmehl
300 g	Honig
1 Tasse	Milch
	Zimt, Nelke oder Orange/Zitrone

Zubereitung:

1. Butter und Zucker schaumig schlagen, Eier zugeben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. In eine eingefettete Backform geben und bei 175 °C 60 Minuten im Backofen backen.

Abkühlen und schmecken lassen.