

Gute-Laune-Tipps für Kids

Müsliriegel selbst gemacht

Wir machen uns unsere eigenen, super leckeren Müsli-Riegel.
Passend zum schrittweisen Wiedereinstieg in die Schule, darf ausreichend Energie nicht fehlen!

Dazu brauchen wir:

225g Lieblingsmüsli
50g Butter
120g Honig
Schokolade zum Verzieren

Eine Pfanne, Backblech und zwei Blätter Backpapier, Nudelholz,
Großes Messer
und etwas zum Umrühren

Zuerst schnappt ihr euch eure Eltern und düst mit ihnen in die Küche. Wichtig ist nämlich, dass ihr nicht alleine am Herd steht.

Die Butter schmelzt ihr in einer Pfanne und gebt dann den Honig dazu.

Das muss alles bei mittlerer Hitze aufkochen, bis es hellbraun ist.

Wenn's soweit ist kommt das Müsli mit in die Pfanne und wird gut untergemischt. Rührt so lange fleißig um, bis euer Müsli vollständig mit der Honig-Butter-Masse ummantelt ist.

Jetzt kommt alles auf ein Blech mit Backpapier und wird etwas plattgedrückt. Im Anschluss kommt das zweite Backpapier obendrauf und das ganze wird mit dem Nudelholz ausgerollt, bis ihr eine etwa 1cm dicke Fläche erhaltet.



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Gute-Laune-Tipps für Kids

Jetzt kommt das obere Backpapier wieder runter und die Masse auf dem unteren Backpapier mit dem Blech in den Ofen.

Alles wird jetzt bei 150 Grad etwa 10 – 20 Minuten gebacken. Wenn der Super-Riegel etwas braun ist, könnt ihr das Blech aus dem Ofen nehmen und gut komplett auskühlen lassen.

Wer mag, kann seinen Riegeln z.B. aus Mini-Marshmallows oder Nüsschen ein Gesicht verpassen.

Dann wird alles in kleine Riegelchen geschnitten, mit Schokolade verziert und nochmal abgekühlt.

Lasst's euch schmecken!



Hinweis:

Die Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt worden. Dennoch ist eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Kontakt: Christine Häring, Generationennetzwerk Berggau
Mail: christine.haering@kjr-neumarkt.de Tel.: 09181/470243 Mobil: 01578/0454700