

## Süße Haferriegel

von Tanja Mueller (tanja@antispe.de)

- 1 Pk. (250g) Margarine
- 1 1/2 T Zucker
- 4 T Haferflocken, zart
- 2 T Kokosflocken
- 1 T Rosinen
- 5 EL Sojamilch
- 5 EL Apfelmark
- Backpapier für das Blech

- Die Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Den Zucker unterrühren und sich auflösen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen, Haferflocken, Kokosflocken und Rosinen gut mit der Margarine vermischen.
- Zuletzt die Sojamilch und das Apfelmark unterrühren, nochmals alles gut vermischen.
- Ein kleines Backblech (ca. 30x40 cm) mit Backpapier auslegen, die Haferflockenmasse gleichmäßig darauf verteilen.
- Bei 160°C auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.
- Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben zu Rechtecken, Quadraten etc. schneiden.
- Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren.

**Varianten::** Statt der Sojamilch kann auch Reis- oder Hafermilch verwendet werden. Die Rosinen können durch kleingeschnittene getrocknete Datteln, Aprikosen oder andere Trockenfrüchte ersetzt werden.