



www.nom-nom.ch



## FLAPJACK

Ergibt eine rechteckige Form  
von ca. 30x20 cm

### Zutaten

1 Büchse gesüsste Kondensmilch  
(ca. 410 g)

3 EL Honig  
1 TL Vanille-Extrakt

200 g Vollkorn-Haferflocken (optimal je zur  
Hälfte grob und fein)  
200 g Mandeln oder Nüsse, grob gehackt und  
angeröstet  
100 g Sonnenblumenkerne  
2 EL Leinsamen  
1 TL Zimt  
1 Prise Salz

2 säuerliche Äpfel (z.B Boskop)

### Nach Belieben

1 Handvoll Trockenobst, gehackt  
Rosinen oder getrocknete Beeren

### Zum Bestreichen

150 g dunkle Schokolade

### Zubereitung

1. Den Ofen auf 150° C vorheizen. Eine rechteckige ofenfeste Form von  
ca. 30x20 cm mit Backpapier auskleiden.

2. Die Kondensmilch in einer Pfanne auf kleiner Stufe erwärmen.  
Den Honig und den Vanille-Extrakt dazugeben und verrühren.

3. In einer grossen Schüssel die trockenen Zutaten vermischen.  
Die warme Kondensmilch beifügen. Die ungeschälten Äpfel an der Raffel  
dazu reiben und alles zu einer einheitlichen Masse vermengen.

4. Die Masse in die vorbereitete Form geben und flach drücken.  
Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten goldbraun backen. Etwa 15 Minuten  
in der Form auskühlen lassen.

5. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und dünn über die  
ausgekühlte Müesli-Masse streichen. Die Schokolade hart werden lassen  
und mit einem grossen Messer in gleichmässige Riegel schneiden.  
In einer verschliessbaren Dose aufbewahrt, halten sich die Müesli-Riegel  
etwa eine Woche frisch.