

## Flapjacks

### Zutaten

320 g Haferflocken  
240 g Honig  
170 ml Sonnenblumenöl  
90 g Trockenfrüchte (z.B. Cranberries)  
90 g Nüsse oder Kerne (z.B. Cashewkerne)  
30 g Leinsamen  
30 g Sesam

### Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- Das Backblech mit Backpapier auslegen
- Die Zutaten vermengen
- Die Masse auf dem Backblech verstreichen
- Ca. 25 min. goldbraun backen
- Die Flapjacks warm zuschneiden und auskühlen lassen