

Energie-Nuss-Riegel



POWERSNACKS

Kleine Fitmacher für
Zwischendurch!

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen (E-Herd: 180°C / Umluft: 160°C).
Haferflocken, Pekanüsse, Mandeln und Kürbiskerne auf einem Blech im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen.
2. Backofentemperatur reduzieren (E-Herd: 140°C / Umluft: 120°C). Datteln, 3 EL Wasser, Kokosöl und Agavendicksaft fein mixen. Mit Flocken-Mix, Cranberrys und Kakaonibs mischen.
3. Die Nuss-Masse gleichmäßig ca. 1,5 cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und in ca. 8 Riegel schneiden.

TIPP

Nach Belieben können auch ein paar andere Kerne, Nüsse & Samen wie z. B. Sesam dazugegeben werden.

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCK

- 80 g Haferflocken, kernig
- 100 g Pekanüsse
- 100 g Mandeln
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Datteln, entsteint
- 1 EL Kokosöl
- 3 EL Agavendicksaft
- 80 g Cranberrys, getrocknet
- 30 g Kakaonibs



345 kcal
Kalorien



27 g
Kohlenhydrate



22 g
Fett



8 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. St. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff