

Gesunde Kraft für Zwischendurch

Kraft-Riegel



Zutaten in Bioqualität

100g Paranüsse oder Walnüsse
300g Haferflocken (grob oder fein)
75g gehobelte oder gehackte Mandeln
100g Kokosraspel
50g Rosinen (oder andere Trockenfrüchte)
40g Weizenkleie
75g Butter oder Ghee
110g flüssiger Honig oder Agavendicksaft

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Nüsse grob hacken und den mit Haferflocken, gehobelten Mandeln, Kokosraspeln, Rosinen und Weizenkleie in eine Schüssel geben und vermengen.

Die Butter in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur vorsichtig schmelzen. Eventuell entstandener weißer Schaum abschöpfen. Die flüssige Butter zu der Flockenmischung in die Schüssel geben. Honig zufügen und alles gut miteinander vermengen.

Die Masse ca. 1 cm dick auf das Backpapier streichen und mit den Händen etwas fest drücken. Im vorgeheizten Backofen, bei 160-180 Grad, ca. 20-25 Min. backen, bis die Riegel goldbraun sind.

Abkühlen lassen und in Riegel schneiden. (ca. 14 Stück)

Guten Appetit

