

Energie-Riegel

Rezept für 1 kleines Backblech

100	g	Haferflocken
150	g	Vollkornmehl
50	g	Butter, geschmolzen
50	ml	Wasser
100	g	Kokosraspel
100	g	Honig, flüssig
3	EL	Sesam
30	g	Rosinen



Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Haferflocken, geschmolzene Butter, Wasser und Vollkornmehl miteinander mischen. Kokosraspeln, den flüssigen Honig und die Rosinen begeben und alles gut mischen. Die Masse 15 Minuten stehen lassen.

Die Energieriegelmasse gleichmässig auf das Backblech verteilen.

Im auf 200° vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Anschliessend in Riegelform schneiden.

Tipp

Anstelle von Rosinen können auch andere Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen, Feigen etc.) verwendet werden.

Eignet sich wunderbar als Zwischenverpflegung, bei Wander- oder Biketouren.

Können im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	390
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiss	8 g
Fett	20 g