

Powerriegel

Für 4 Personen

30 g Akazienhonig

20 g Zucker

1 EL Butter

60 g Kokosraspel

25 g Chia-Samen oder Leinsamen

25 g getrocknete Cranberries

25 g Sonnenblumenkernen

in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen

zugeben, daruntermischen. Masse rechteckig (ca. 12 x 16 cm) auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen

Backen (Ofen vorgeheizt)

Ofenmitte

160 °C (Heissluft 140 °C)

ca. 20 Minuten

Die Riegelmasse herausnehmen, auskühlen lassen und noch leicht warm in Riegel schneiden, gut auskühlen lassen

Tipp

Kann gut auch mal als Frühstück verwendet werden an Stelle von Brot.

