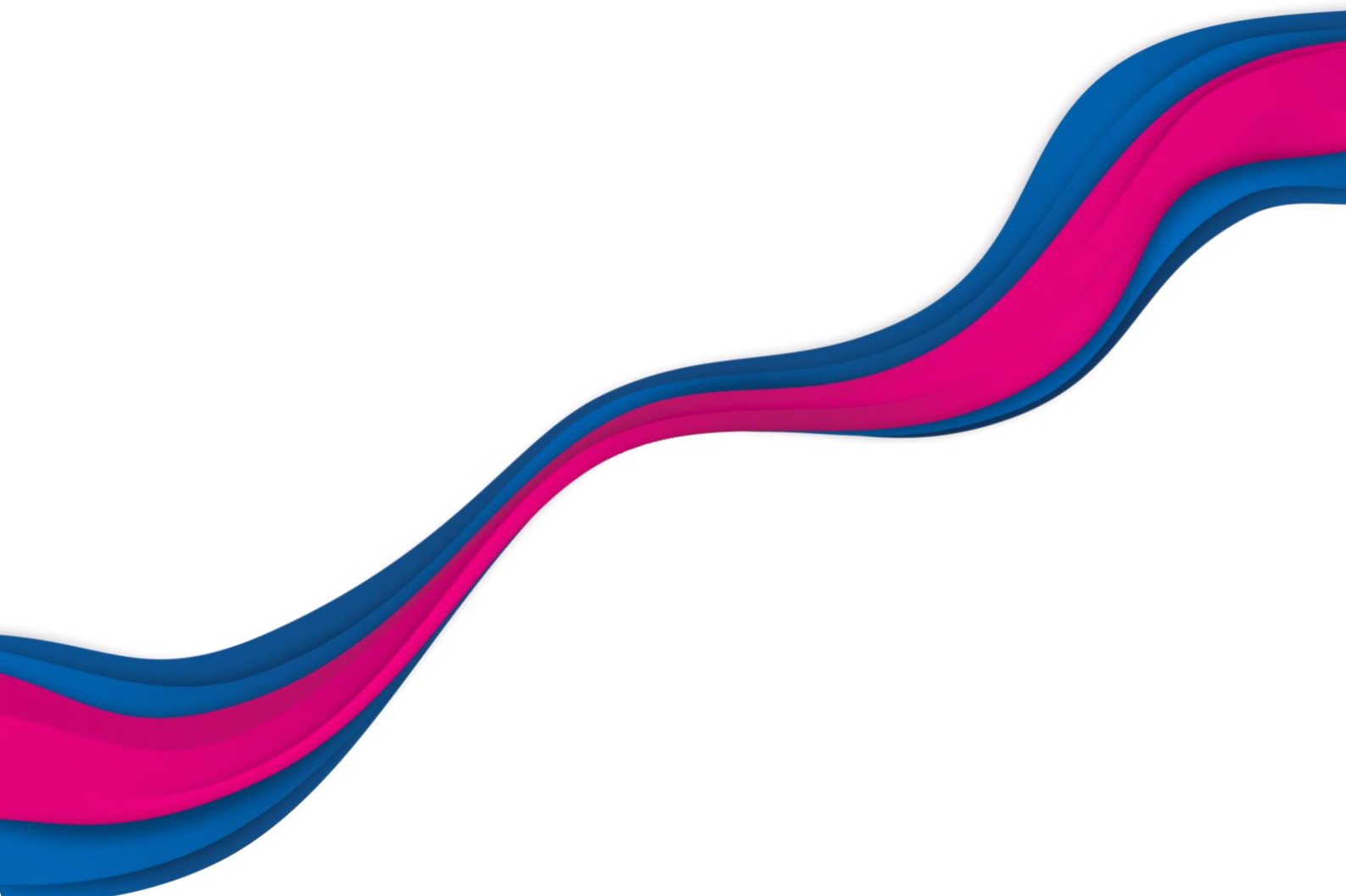




Rezept 1

Energie-Riegel für unterwegs





Energie-Riegel für unterwegs

Mit Energie-Riegeln als Snack und Energiequelle bist Du auch für längere Touren stets bereit! Selbstgemachte Riegel schmecken lecker und Du kannst die Zutaten perfekt auf Deine Bedürfnisse abstimmen. Außerdem ist die Zubereitung schnell und einfach. Worauf wartest Du noch?

Schwierigkeit: leicht

Zubereitung: 15 Minuten

Zutaten:

- 150 g Butter oder Margarine
- 140 g Honig oder Agavendicksaft
- 70 g Kokosblütenzucker
- 270 g zarte Haferflocken
- 80 g Kerne oder Nüsse
- 70 g Rosinen oder Datteln

Anleitung:

1. Backofen auf 175° Celsius vorheizen
2. Butter/Margarine in einem Topf schmelzen
3. Agavendicksaft/Honig und Zucker hinzufügen und umrühren
4. Haferflocken gründlich unterrühren
5. Die Masse in eine rechteckige Form mit Backpapier geben, Nüsse/Kerne/Samen/Früchte nach Belieben hinzufügen und festdrücken.
6. 23-25 Minuten backen
7. Warm in 15 Riegel anschneiden, abkühlen lassen und vollständig durchschneiden
8. Genießen