

REZEPT FÜR ENERGIE-RIEGEL

Grundrezept für selbstgemachte Energie-Riegel mit Haferflocken – genau das Richtige für den Energie-Kick zwischendurch. Die Energieriegel sind auch vegan und glutenfrei möglich.

VORBEREITUNG

10 Min.

BACKZEIT

24 Min.

MENGE

15 Stück

Zutaten

- 150 Gramm Butter
- 140 Gramm Reissirup, Honig oder Agavendicksaft
- 70 Gramm Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
- 270 Gramm Haferflocken, zart
- 80 Gramm Sonnenblumenkerne oder andere Kerne und Nüsse
- 70 Gramm getrocknete Cranberries oder Rosinen, Datteln etc.

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Sirup bzw. Honig sowie Zucker dazugeben und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Topf vom Herd nehmen. Die Haferflocken gut unter die Masse rühren. Nach Belieben Nüsse, Kerne, Samen und getrocknete Früchte unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form (mind. 20*20 cm) geben und mit einem Teigschaber oder Löffel fest drücken. Rund 23-25 Minuten backen. Noch warm mit einem scharfen Messer vorsichtig ca. 15 Riegel anschneiden, sodass sie sich später besser schneiden lassen. Abkühlen lassen, z.B. im Kühlschrank, und dann komplett durchschneiden.

