

ENERGY- RIEGEL

ISS DICH SCHLAU!

Die **Zutaten**

Menge für 18 Riegel:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Kürbiskerne
- 1 Tasse Mandeln
- 1/2 Tasse Buchweizen
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1/2 Tasse getrocknete Preiselbeeren
- 1 Tasse weiche getrocknete Aprikosen
- 1/4 Tasse Honig (Ahornsirup – vegane Version)
- 1/4 Tasse Wasser

Die **Küchenutensilien**

Küchenutensilien:

- Rührschüssel
- Kochlöffel
- Teigschaber
- 18 x 18 cm quadratische Kuchenform
- Tasse
- Backpapier

Heize den Backofen auf 180 ° C vor. Verteile die Haferflocken, Kürbiskerne und Mandeln gleichmäßig auf das Backblech mit Backpapier und brate diese für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen. Inzwischen mixe die Aprikosen, Honig (Ahornsirup) und Wasser in einen Mixer bis die Masse ganz fein ist. Leere die Masse in eine Rührschüssel und füge als nächstes den Buchweizen, Rosinen und Preiselbeeren hinzu.

Hole das Backblech aus dem Backofen und lass die Nüsse und Flocken abkühlen, aber lass den Backofen eingeschaltet. Sobald die gerösteten Masse kühl ist, gib sie zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel und vermische alles ordentlich.

Lege eine 18 x 18 cm quadratische Backform mit Backpapier aus (Du kannst gleich das Backpapier von dem Rösten verwenden), bevor Du die Masse in die Form leerst. Glätte die Oberseite und presse die Masse zu einer kompakten Form. So verhinderst Du, dass die Riegel auseinanderfallen, wenn Du sie schneidest.

Backe die Masse für 20 Minuten.

Hebe sie danach aus der Kuchenform und lass die Energieriegel vollständig abkühlen (wichtig!).

Auch wenn sie schon herrlich riechen! Hinweis: Die Energieriegel könnten zerbröckeln, wenn Du sie noch lauwarm schneidest.

Nun schneide die Masse in 18 Energieriegel – Du kannst sie natürlich kleiner oder größer schneiden.

ENJOY!

petrabinder

www.petrabinder.com

www.youtube.com/braintrainerin