

Zubereitung

Energieriegel



Nährwert pro Stück:

202 kcal

F 12 g

Kh 22 g

E 4 g



ca. 20Min.



8 Personen

- 100 g **Butter**
 - 200 g **Akazienhonig**
 - 100 g getrocknete **Cranberrys**,
grob gehackt
 - 100 g gemischte **Kerne**, z. B.
Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesamsamen
 - 50 g ungesalzene geschälte
Pistazien, grob gehackt
 - 1 **Bio-Zitrone**, abgeriebene
Schale und 2 EL Saft
-
- 150 g **Hirseflöckchen**
 - 50 g **Kokosraspel**

Und so wirds gemacht:

1. Butter und alle Zutaten bis und mit Zitronenschale und -saft in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.
2. Hirseflöckli und Kokosraspel begeben, gut mischen, in die vorbereitete Form verteilen.
3. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen, in ca. 16 gleich grosse Riegel schneiden.

Form:

Für eine quadratische Backform von ca. 24 cm, mit Backpapier ausgelegt

Hinweis:

Hirse ist von Natur aus glutenfrei. Bei der Verarbeitung kann es aber zu Verunreinigungen mit Gluten kommen. Deshalb beim Kauf von Hirseflocken auf das Glutenfrei-Symbol achten.

Tipp:

Statt eine quadratische Backform ein rundes Backblech von ca. 30 cm Ø, mit Backpapier belegt, verwenden.

Haltbarkeit:

in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.