

Zubereitung

Kokos-Power-Riegel



Nährwert pro Stück:

123 kcal
F 9 g
Kh 9 g
E 2 g



ca. 15Min.



4 Personen

60 g **Akazienhonig**

40 g **Zucker**

2 EL **Butter**

120 g **Kokosraspel**

50 g **Chia-Samen**

50 g **Goji-Beeren**

50 g **Sonnenblumenkerne**

Und so wirds gemacht:

1. Honig mit Zucker und Butter in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.
2. Kokosraspel und alle restlichen Zutaten daruntermischen, in die Formen verteilen, andrücken.
3. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Form:

Für zwei Riegelformen «Vital»

Tipp:

Masse ohne Riegelform rechteckig ca. 2 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. Die Backzeit bleibt sich gleich. Ausgekühlt in Riegel schneiden.

Haltbarkeit:

in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.