

Rezeptsammelkarte

« Nr. 4 »



*Sandl's
Power-Riegel*



Vegi



Ober-/Unterhitze 160°



ca. 30 Min. backen

8 Stück



Power-Riegel

Zutaten:

50 g Nüsse gemahlen
50 g Datteln (ohne Stein)
30 g Kokosöl
80 g Honig
100 g Haferflocken (glutenfrei)

50 g Sandl's Saaten
(z.B.: 20 g Hanf-, 15 g Lein-,
15 g Chiasamen)

optional: Schokolade zum Dekorieren

Zubereitung:

1. Datteln klein schneiden Kokosöl langsam in einem Topf schmelzen und alle weiteren Zutaten dazu geben Alles gut vermengen, die Masse in eine mit Backpapier belegte kleine Auflaufform geben und mit feuchten Händen gut in die Form drücken!
2. Für ca. 30 Minuten bei 160°C backen, auskühlen lassen und anschließend in Stücke schneiden.

Tip: Wer möchte, kann das Ganze noch mit geschmolzener Schokolade und Hanfsamen verzieren.

3. Die Riegel gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen genießen.

