

POWERRIEGEL HONEY, HONEY



ZUBEREITUNG

Zutaten Honey, Honey

ca. 12 Stück
60 g Haferflocken
40 g Dinkelmehl
40 g geriebene Mandeln oder Baumnüsse
20 g Kernen-Mischung (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
20 g Sesam
¼ TL Zimt
70 g flüssiger Honig (Vegan mit Agavendicksaft)
0.3 dl Oliven- oder Rapsöl

Zubereitung Honey, Honey

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Alle trockenen Zutaten gut mischen, dann die flüssigen Zutaten begeben und gut mischen. Den Teig auf ein viereckiges, mit Backpapier ausgekleidetes Blech drücken (ca. 25 x 25 cm). 15–20 Minuten in der Mitte des Backofens backen. Noch warm in Riegel oder Quadrate schneiden und nach dem Abkühlen in einer Blechdose aufbewahren. TIPP: Hände nass machen, dann geht das Teigmischen leichter.