

# 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.