

POWER-RIEGEL

FÜR DIE WANDERUNG



Energieriegel to go:
Kraftpakete schnell
gemacht.



BIO-ZUTATEN:

- 150 g Butter
- 140 g Honig oder Agavendicksaft
- 70 g Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
- 270 g zarte Haferflocken
- 80 g Sonnenblumenkerne oder Nüsse
- 70 g getrocknete Cranberries oder Rosinen

ZUBEREITUNG:

Die Butter in einem Topf schmelzen, Honig und Zucker dazugeben und fleißig rühren. Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken unter die Masse geben. Nach Belieben Nüsse, Kerne und getrocknete Früchte unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und mit einem Löffel festdrücken. Im Backofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze rund 25 Minuten backen. Noch warm mit einem scharfen Messer vorsichtig ca. 15 Riegel „anschneiden“, abkühlen lassen und später komplett durchschneiden.

