

Powerriegel hausgemacht

Zutaten:

150 g Haferflocken
75 g gemahlene Nüsse (Mandeln, Baumnüsse oder Haselnüsse)
20 g Sesamsamen
1 - 2 Eiweiss
40 g Honig flüssig
40 g Himbeer- oder Johannisbeergelée
Etwas Zitronensaft
50 g Dörraprikosen in kleine Würfel geschnitten
50 g Rosinen oder gedörrte Äpfel in «Würfeli» geschnitten

Zubereitung:

Flocken, Nüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, in eine Schüssel geben und etwas auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten begeben und zu einer Masse verrühren. Masse auf ein Backpapier geben, ein zweites Backpapier darüberlegen, mit dem Wallholz auswallen, oberes Backpapier entfernen, in Riegel schneiden und samt Backpapier auf den Rücken eines Backbleches ziehen. Bei 160 Grad ca. 25 Minuten backen. Auf dem Blech auskühlen lassen. Vor dem vollständigen auskühlen voneinander trennen, damit die Riegel nicht zusammenkleben.
