

Grundrezept für selber gemachte Energieriegel

200 g Vollmehl

200 g Feine Haferflocken oder Mischung

200 g Dörrfrüchte (Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Goji Beeren etc.)
Mit der Haushaltschere in Stücke schneiden

200 g Gemahlene Nüsse oder Kokosraspel

50g Kerne und/oder Samen (Sonnenblumen/Flohsamen/Hanfsamen)
kann auch weggelassen werden

250 g flüssiger Honig/ Akaziendicksaft/ Birnell

250 g Magerquark

- Alle Zutaten von Hand zu einem festen Teig verarbeiten
- Auf Backblech in Form auswallen und vor dem Backen einschneiden.
- Bei 180 Grad 25 Min. backen.
- Anschliessend auf einem Sieb etwas auskühlen lassen und noch warm ganz durchschneiden.
- Die Riegel können gut eingefroren werden.

Viel Spass beim Experimentieren!

