Powerriegel

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Jausenrezepte Vegetarisch Saison: Herbst

Zutaten

300 G	Müsliflocken
4	Eier
80 G	Butter
100 G	Mehl
2 EL	Kokosflocken
2 EL	Sonnenblumenkerne
4 EL	gehackte Nüsse
2 EL	getrocknete Preiselbeeren
	gehackte Schokolade nach Bedarf
	getrocknetes Obst nach Bedarf

Zubereitung

1. Zutaten zusammenmischen.
2. Mit feuchten Händen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
3. Mit einer Teigkarte die Schnittstelle für die Riegeln hineindrücken.
4. Bei 160 °C Heißluft ca. 20 Minuten backen.
5. Kurz überkühlen und dann gleich in Riegeln schneiden.

SEMINAR BÄUERINNEN