

Energie-Riegel



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

BACKEN: ca. 40 Minuten

Für ca. 30 Stück

Backpapier fürs Blech

50 g Mandeln, gehackt
50 g Cashewnüsse, gehackt
50 g Haselnüsse, gehackt
100 g gemischte Kerne und Samen, z.B.
Chia, Kürbiskerne, Leinsamen, nach
Bedarf gehackt
1 TL Zimt
30 g Butter
2 EL Agavendicksaft
3 EL Zucker

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

Mandeln und alle Zutaten bis und mit Zimt gut mischen. Butter mit Agavendicksaft und Zucker kurz aufkochen, zu den trockenen Zutaten geben, gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1 cm dick rechteckig ausstreichen.

BACKEN In der Mitte des auf 130° C vorgeheizten Ofens ca. 40 Min. Herausnehmen, abkühlen, dann in Rechtecke schneiden.

Tipp Trocken gelagert ca. 3 Wochen haltbar.