



Honig-Nuss-Riegel

Für: ca. 10 Riegel

🕒 Zubereitungszeit: 10 Min. Vorbereitung + 20 Min. Backzeit

🔑 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Riegel (bei 10 Stück):

Energie: ~180 kcal

Fett: 9 g

Kohlenhydrate: 20 g

Eiweiß: 4 g

🌿 Zutaten:

200 g Haferflocken

100 g gehackte Nüsse (z. B. Mandeln, Haselnüsse)

3 EL Sonnenblumenkerne

150 g Honig

2 EL Kokosöl oder Butter

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Honig und Kokosöl (oder Butter) in einem kleinen Topf leicht erwärmen, bis alles flüssig ist.
3. Haferflocken, Nüsse und Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel vermengen.
4. Die flüssige Honig-Öl-Mischung dazugeben und gut durchrühren, bis alles gut vermischt ist.
5. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 20x20 cm) drücken.
6. Für ca. 20 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind. Danach abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

Genieße deinen gesunden Snack!