

News Juli

Energieriegel – Power für zwischendurch und Sport



Zutaten

80 g Kokosöl
80 g Erdnussbutter
220 g zarte Haferflocken
1 mittelgroße Banane
1 TL Zimt
2 TL Ahornsirup
30 g gehackte Mandeln oder andere Nüsse
n. B. Trockenfrüchte

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe

Kokosöl und Erdnussbutter in einem Topf oder der Mikrowelle erwärmen, sodass beide Zutaten flüssig sind. Die Haferflocken unterrühren. Die Banane zerdrücken und untermischen. Mit Zimt abschmecken und die Nüsse dazugeben.

Eine 25er Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse darin verteilen und gut festdrücken. Den Ahornsirup darauf streichen. Bei 200 °C 15 - 20 Minuten backen.

Nach dem Backen die Masse in der Form auskühlen lassen und dann erst in Würfel oder Streifen schneiden.

Wer möchte, kann auch Schokoladenstückchen (ist dann halt nicht mehr vegan), Trockenfrüchte oder Studentenfutter mit in die Masse geben.

Für unterwegs, Sport und Freizeit eine ideale Zwischenmahlzeit. Energie-, vitamin-, mineralienreich!