

Powerriegel

Zutaten für ca. 12 Riegel

100 g Nüsse, gemischt (z.B. Mandeln, Macadamianüsse und Kürbiskerne)
50 g Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen oder Datteln)
100 g Haferflocken
50 g Sultaninen
20 g Mehl
60 g Butter
50 g Honig
1 Eiweiss

Zubereitung

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und leicht auskühlen lassen.

Backofen auf 140 Grad (Umluft) vorheizen.

Trockenfrüchte grob hacken und zu den gerösteten Nüssen geben. Haferflocken, Sultaninen und Mehl dazugeben.

Butter und Honig schmelzen, dazugeben und gut mischen. Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen.

Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 cm dick verstreichen und zu einem Rechteck von ca. 18 cm x 20 cm formen. Mit der flachen Hand fest andrücken.

Bei 140 Grad ca. 30 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und mit einem Schneidebrett leicht andrücken. Lauwarm mit einem grossen Messer in Riegel schneiden.

