



OHNE ZUCKERZUSATZ

HAFERFLOCKENRIEGEL MIT CHIASAMEN & MANDELN

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Haferflocken, Chiasamen, Mandeln, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Erdnussbutter und Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Nach und nach die Milch hinzugeben und weiter verrühren, bis eine feste Teigmasse entsteht.
3. Die Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Klarsichtfolie bedecken. Dann mit einem Teigroller gleichmäßig verteilen. Die Klarsichtfolie abziehen und das Blech für 15 Minuten in den Ofen geben.
4. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Teigmasse direkt in Riegel schneiden.

ZUTATEN

30 g Haferflocken
15 g Mandeln, gemahlen
15 g Chiasamen
1 TL Erdnussbutter
1 EL Honig
75 ml Milch, 1,5 % Fett
1 TL Sonnenblumenkerne
1 TL Rosinen



420
Kalorien



44 g
Kohlenhydrate



13 g
Eiweiß



18 g
Fett



10 g
Ballaststoffe