

Energie-Riegel (24 Stück)

Zutaten (24 Stück)

90 g Butter

30 g Agavendicksaft

30 g Honig

1 TL Zimt

1 Pck Bourbon-Vanille-Zucker

120 g Mandelblättchen

45 g gemahlene Mandeln

90 g gehackte Mandeln

45 g Haferflocken

30 g Chia-Samen

30 g Kokosflocken

1 Prise Salz

Zubereitung

1. Backofen vorheizen auf 175°C Ober-/ Unterhitze.
2. Butter, Agavendicksaft und Honig in einen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren vorsichtig schmelzen. Zimt und Vanille-Zucker hinzugeben und verrühren.
3. Mandelblätter mit der Hand zerdrücken und mit Haferflocken, gemahlene und gehackte Mandeln, Chia-Samen, Kokosflocken und einer Prise Salz gründlich vermischen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mischung mit einem Teigschaber darauf gleichmäßig verteilen (ca. 1 cm hoch).
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten backen. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen. Lauwarmen Teig in Riegel schneiden, auf einem Rost abkühlen lassen. Zum Lagern in luftdichte Behälter geben.