

Powerriegel-Rezept für ca. 15 Stück mit ***REZEPTVERBESSERUNG***

| Zutaten |

- 50 g Butter (möglichst frisch) ****mildes Olivenöl statt Butter verwenden!****
- 240 g flüssiger Bienenhonig vom Imker!
- 2 TL Zitronensaft
- 300 g Vollkorn Haferflocken ****Bio-Dinkel-Vollkornmehl statt Haferflocken (Dinkel-VK-Mehl ist im Gegensatz zu Haferfl. basisch) ****
- 120 g Nüsse & Kerne (z.B. je 40 g Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
- 120 g Trockenfrüchte, möglichst ungeschwefelt (z.B. je 30 g Apfelringe, Birnen, Aprikosen, Sultaninen)

| Zubereitung |

- Butter (bzw. Olivenöl) & Honig in einem Topf langsam schmelzen lassen
- Nüsse & Kerne hacken, Zitronensaft & Haferflocken (bzw. Bio-Dinkel-Vollkornmehl) dazugeben
- Das Trockenobst fein würfeln (außer Sultaninen) & unter die Masse rühren
- Alles noch einmal fein zerkleinern & mischen
- Die Masse sollte nicht zu grob & zu trocken sein!
- Gut fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen & mit Bratwender gut andrücken
 - BACKEN**-
- Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen
- Noch warm in Stücke schneiden & abkühlen lassen
 - ODER**-
- Mit Tuch abdecken & an warmen Platz an der Luft trocknen lassen (statt backen)

| Aufbewahrung |

- Die Riegel einzeln in Pergamentpapier wickeln & luftdicht verschließen
- Im Kühlschrank gut 3 Wochen haltbar
- Wer es lieber mag, kann die Riegel auch mit einem Tuch bedecken & 2 Tage an der Luft trocknen lassen

| Nährwert |

80 g/Riegel enthalten ca.:

- 219 kcal
- 34 g Kohlenhydrate
- 3,2 g Ballaststoffe
- 280 mg Kalium
- 57,4 mg Magnesium