

Fitness - Riegel

Kategorien: Plätzchen, Fitnes

Zutaten für: 1 Rezept

100	Gramm	Gehobelte Mandeln
50	Gramm	Gehackte Erdnüsse
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
50	Gramm	Kürbiskerne
100	Gramm	Haferflocken
50	Gramm	Puffreis, zerbröselt
1-2	Teel.	Zimt
50	Gramm	Sultaninen
1	Prise	Salz
100	Gramm	Butter
100	Gramm	Zucker
75	Gramm	Flüssiger Honig

Anleitung:

Die Nüsse und Kerne mit den Haferflocken, Puffreis, Zimt, Sultaninen und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen.

Die Butter in einem schweren Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Zucker und Honig untermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Nussmischung in die Butter einrühren.

Eine Form mit Backpapier auslegen. Die Nussmischung darin verteilen und fest drücken. Für ca. 20 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Nussmischung aus der Form lösen und zu Riegeln schneiden.