

## Kokos - Power - Riegel.

Kategorien: Riegel, Vollwert, Plätzchen

Zutaten für: 16 Portionen

60	Gramm	Akazienhonig
40	Gramm	Zucker
2	Essl.	Butter
120	Gramm	Kokosraspel
50	Gramm	Chia-Samen
50	Gramm	Goji-Beeren
50	Gramm	Sonnenblumenkerne

### Anleitung:

Gesunde Riegel leicht selbstgemacht: Mit Kokos und einer extra Portion Power durch die Superfoods Chia-Samen und Goji-Beeren!

Und so wirds gemacht: Honig mit Zucker und Butter in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren kurz aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Kokosraspel und alle restlichen Zutaten daruntermischen, in die Formen verteilen, andrücken.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen. Formen stürzen, Riegel sorgfältig herausdrücken.

Nährwert pro Stück: kcal 123-F 9g -Kh 9g -E 2g Zusatzinformationen  
Ergibt: 16 Stück Tipp: Masse ohne Riegelform rechteckig ca. 2 cm dick auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. Die Backzeit bleibt sich gleich. Ausgekühlt in Riegel schneiden.  
Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.