

Müsliriegel "Trophy" - Neu

Kategorien: Plätzchen, Vollwert

Zutaten für: 1 Rezept

1		Banane
100	Gramm	Trockenfrüchte
100	Gramm	Trockenaprikosen
50	Gramm	Haferflocken
30	Gramm	Sonnenblumenkerne
20	Gramm	Leinsamen durch den Fleischwolf geben oder sehr Fein hacken Mit 1 EL Ahornsirup abschmecken
3		Eiweiß steif schlagen und unterheben

Anleitung:

Auf einem Backblech zehn Riegel formen. Bei 160 Grad Celsius 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Riegel aktualisiert am 28. April 2005
Energie: 130 kcal (550 kJ) Eiweiß: 4 g (12 kcal%) Fett: 3 g (20 kcal%) Kohlenhydrate: 21 g (68 kcal%) Reich an Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen A, B und E.