

Nussriegel

Einfach – schnell – Brain-Food

Zubereitungszeit ca. 30min, je nach Riegelgröße 15-30 Stück

Zutaten:

100g Kürbiskerne

100g Cashewkerne

20g Mandeln, gerieben

10g geschroteter Leinsamen

20g Sonnenblumenkerne

100g Haferflocken, kleinblättrig

50g getrocknete Cranberrys

100g Butter

6EL Agavendicksaft

2 Eiklar

1 Prise Zimt, nach Geschmack

Prise Salz



Zubereitung:

- Alle Nüsse grob hacken (ev. mit Zerkleinerer)
- Die zerkleinerten Nüsse in einer trockenen Pfanne anrösten und in eine Schüssel geben
- Haferflocken ebenfalls in der Pfanne anrösten und zu den Nüssen geben
- Cranberrys klein hacken und zu den Nüssen geben
- Butter in einer Pfanne schmelzen und den Agavendicksaft, Salz und Zimt dazugeben und in die Nussmasse mischen
- Eiklar mit einem Mixer steif schlagen und zur Nussmischung geben
- Alle Zutaten nun gut miteinander verrühren, dass eine klebrige Masse entsteht
- Die Masse in Müsliriegel-Silikonbackformen füllen oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen – Dicke ca. 1,5 bis 2cm
- Im vorgeheizten Backrohr bei 170°C (Ober- und Unterhitze) ca. 20min. backen
- Auskühlen lassen, aus der Form nehmen oder mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!