Rezept Energieriegel

…für Trailrunner ;-)

Zutaten

200 g Butter
180 g (heller) Sirup oder Honig
130 g Erdnussbutter (nach Geschmack gesalzene) 1⁄4 TL gemahlene Vanille
30 g Mehl
30 g gemahlene Mandeln
1⁄2 TL Lebkuchengewürz
300 g zarte Haferflocken
1 TL abgerieben Schale von Orange oder Zitrone
200 g brauner Rohrzucker
50 g Kokosraspel
50 g geröstete Sesamsamen oder Chiasamen
100 g Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne)
200 g gehackte Datteln (ersatzweise Rosinen)

Butter und Sirup in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, Erdnussbutter und Vanille unterrühren. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und die Buttermischung mit den Knethaken des Handrührgeräts unterrühren. Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Masse 2-3 cm dick auf dem Backblech verteilen (eventuell Backrahmen verwenden). Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.

Guten Appetit

Alex

…basierend auf dem Rezept von Kathrin L.