



# ENERGIE-RIEGEL

## FRÜHSTÜCK

177

🕒 35 Minuten - PORTIONEN 🍴🍴🍴🍴

### ZUTATEN

- 250 g Haferflocken
- 150 g andere Getreideflocken
- 250 ml Milch
- 25 g Samen, Leinsamen, Hanf
- 25 g Sesamsamen, geröstet
- 25 g Pflaumen, gedörrt
- 50 g Feigen, gedörrt
- 40 ml Kokosöl
- 130 ml Honig



### ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen** auf 180°C vorheizen
- 2 Walnüsse** in kleine Stücke schneiden. Mit Getreideflocken und Samen mischen.
- 3 Milch**, Sonnenblumenöl und Honig unterrühren.
- 4 Die Mischung** in einen Topf geben und glattstreichen.
- 5 Im Backofen** 15 Minuten lang backen.
- 6 Herausnehmen** und noch warm in Quadrate schneiden.

