

SELBSTGEMACHTE HAFERRIEGEL

Für eine gesunde
Darmflora

Probieren Sie
unterschiedliche
Getreideflocken, Nussorten
oder Trockenfrüchte aus.
Das bringt Abwechslung
und neue Nährstoff-
kombinationen!



Zutaten (für 10 Riegel)

- 150 g zarte Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL gehackte Mandeln
- 3 EL Rosinen
- 4 EL Apfelmark
- 50 ml Ahornsirup

Die in Hafer enthaltenen **Betaglukane** gehören zu der Gruppe der **löslichen Ballaststoffe**. Diese binden nicht nur Giftstoffe und scheiden diese aus, sondern unterstützen auch die Verdauung positiv.

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine 20x20 cm Back-/Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Rosinen miteinander vermengen.
- Nun Apfelmark und Ahornsirup hinzugeben und alles gründlich zu einer homogenen Masse vermengen.
- Die Masse in die Form geben, glatt streichen und fest andrücken. Für ca. 25 Minuten goldbraun backen.
- Die Riegel schneiden, während die Masse noch warm ist. Anschließend vollständig auskühlen lassen und luftdicht verpacken.
- Die Riegel halten sich ca. 1 Woche.