



Frühstücksriegel mit Saaten und Südentenfutter



Lust auf CLASEN!



FRÜHSTÜCKSRIEGEL MIT SAATEN UND STUDENTENFUTTER

Zutaten für 10 Riegel:

- 100 g CLASEN BIO Sonnenblumenkerne
- 100 g CLASEN BIO Studentenfutter
- 75 g CLASEN BIO Leinsamen
- 30 g CLASEN BIO gepuffter Amaranth
- 100 g Cashewmus
- 120 g Blütenhonig
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne, Studentenfutter und Leinsamen im Blitzhacker grob zerkleinern.
In eine Schüssel geben und mit dem Amaranth mischen.
2. Cashewmus, Honig und eine Prise Salz in einem Topf kurz erhitzen und verrühren.
Die Mischung in die Schüssel geben und alles gründlich durchmischen.
3. Eine flache 20 x 20 cm große Form mit Backpapier auslegen. Die Mischung hineingeben, gleichmäßig verteilen und flach drücken.
4. Im Kühlschrank 3 Stunden (oder über Nacht) ruhen lassen.
5. In 4 x 10 cm große Riegel schneiden.

Nährwerte pro Riegel:

1001 kJ / 239 kcal, KH: 20 g, Fett: 14 g, EW: 7 g



vegetarisch



glutenfrei

www.clasen-bio.de



30 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in ca. 3 Std. 30 Min.