

****Rezept für Haferriegel****

****Zutaten (in %):****

- Haferflocken (zart oder kernig): 45 %
- Datteln (entsteint, gehackt): 20 %
- Mandeln (gehackt): 10 %
- Sonnenblumenkerne: 8 %
- Honig: 10 %
- Kokosöl: 5 %
- Zimt: 1 %
- Salz: 0,5 %
- Vanilleextrakt: 0,5 %

****Zubereitung:****

1. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Datteln mit warmem Wasser einweichen (ca. 10 Min), dann pürieren.
3. Kokosöl schmelzen, mit Honig und Vanilleextrakt mischen.
4. Alle trockenen Zutaten vermengen, dann mit der flüssigen Masse und den Datteln vermischen.
5. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, fest andrücken.
6. Ca. 20-25 Min backen. Abkühlen lassen, in Riegel schneiden.

****Nährwertangaben (pro 100 g, ca.-Werte):****

- Energie: 420 kcal
- Fett: 18 g
 - davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
- Kohlenhydrate: 52 g

- davon Zucker: 22 g
- Ballaststoffe: 6 g
- Eiweiß: 8 g
- Salz: 0,1 g

****Claims.****

- Ohne raffinierten Zucker
- Vegan (wenn Honig durch Agavendicksaft ersetzt wird)
- Ballaststoffreich
- Ohne künstliche Zusätze

****Allergenhinweise.****

- Enthält glutenhaltiges Getreide (Hafer)
- Enthält Schalenfrüchte (Mandeln)
- Kann Spuren von anderen Nüssen, Sesam und Erdnüssen enthalten