



Gewürz-Powerriegel

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 2 Zucker, Honig, Wasser, Cardamom und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen.
- 3 Vom Herd nehmen und mit den Haferflocken, Haselnüssen und Kokosflocken in einer Schüssel gut vermischen.
- 4 Auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten und für 20 Minuten bei 160 °C Ober- und Unterhitze rösten. Dabei immer wieder durchmischen.
- 5 Cashewnüsse abseihen, spülen und in einer Küchenmaschine zu einer feinen Paste mahlen.
- 6 Getrocknete Pflaumen und Datteln klein schneiden, mit der Cashewpaste vermischen und mit der Haferflockenmischung zu einer klebrigen Masse verkneten.
- 7 Zwischen zwei Backpapierbögen 1,5 cm dick ausrollen und in rechteckige Riegel schneiden.
- 8 Ober- und Unterseite der Riegel in gerösteten Sesam drücken und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

30 g	Rohrohrzucker
30 g	Honig
40 ml	Wasser
150 g	Haferflocken
30 g	Gemahlene Haselnüsse
30 g	Kokosflocken
110 g	Cashewnüsse über Nacht in Wasser eingeweicht
75 g	Getrocknete Pflaumen
75 g	Getrocknete Datteln
30 g	Gerösteter Sesam
1 TL	♦ Cardamom gemahlen
1 TL	♦ Zimt gemahlen

