



Natur-Zyt Zeit zum Naturwunder erleben

Hagebutten – Energieriegel



Ca. 50 feste Hagebutten

Halbiert, entkernt, in Streifchen geschnitten

25g Butter

50g gehackte Haselnüsse

100g feine Haferflocken

50g Cornflakes

25g Sonnenblumenkerne

25g Sesamsamen

Saft von 1 Zitrone

50-100ml Honig

Butter in grosser Bratpfanne schmelzen und alle Zutaten darin anrösten. So viel Honig dazugeben, bis sich die Masse gut verbindet. Nach ca. 15 Minuten das Ganze 1cm dick auf einem Backblech mit Backpapier austreichen. Einen weiteren Bogen Backpapier darüber legen und mit Hilfe eines Schneidebrettchens o.ä. sehr gut andrücken. Je fester die Masse angedrückt wird, desto einfacher kann sie später geschnitten werden.

Backblech ca. 17x27cm

In Stücke schneiden, solange die Masse noch warm ist.

Natürlich können auch andere Zutaten wie Leinsamen, Rosinen, Datteln, Cranberries, Kokosflocken und Gewürze verwendet werden. Nach Belieben die Riegel zusätzlich in flüssige Schokolade tauchen.