

UGA-UGA SPORTRIEGEL



ZUTATEN

50 g	getrocknete Datteln
50 g	getrocknete Feigen
50 g	getrocknete Beeren (Goji Beeren, Cranberries)
50 g	Cashewnüsse
150 g	Haferflocken
50 g	Kokosflocken/raspeln
50 g	Kokosussöl
4 EL	brauner Zucker
2 EL	Honig

evtl. noch etwas Wasser
wenn zu trocken

TIPP:

Du kannst deinen Müesliriegel auch ganz individuell gestalten, mit deinen Lieblings Beeren oder getrockneten Früchten!

ZUBEREITUNG

Für ca. 8 Stück:

1. Trockenfrüchte, Nüsse und Haferflocken in den Mixer, alles miteinander klein mixen.
2. Kokosnussöl, Zucker, Honig, Kokosflocken mit in den Mixer geben, kurz durch mixen (eventuell mit den Händen noch durchkneten – Falls zu trocken noch mit 2-5 Esslöffeln Wasser vermischen und verkneten)
3. Müeslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Die angegebene Masse reicht ungefähr für eine Fläche von 20 x 20 Zentimetern. Wer ein ganzes Blech backen möchte, sollte die Menge verdoppeln.
4. Bei 150 Grad 20 Minuten backen. Nach warm in etwa 8 Riegel schneiden.
5. Auskühlen lassen. Die Riegel halten in einer Blechdose zwei bis drei Wochen. Einfach die Sport Riegel einzeln in Butterbrotpapier verpacken und mitnehmen.

**GIB DEINEM LEBEN
MEHR UGA-UGA!**

MIT VIELEN TIPPS RUND UM
FREESTYLESPORT UND ERNÄHRUNG
VERLEIHT DIR GORILLA MEHR
POWER. FÜR ALLE UNTER 25.

Werde Freestyle- oder Kochprofi: Mit Video Anleitungen auf www.gorilla.ch oder der GORILLA App!

Gewinne coole Preise mit den Stars der Freestylerszene! GORILLA hat immer wieder tolle Angebote! Und das ohne Mitgliedschaft oder Registration. Klick dich rein auf www.gorilla.ch