

# Frühstücksriegel (ca. 12 St.)



- Dinkelkorn Flocken 175g
- Große Bananen 2 St.
- Amaranth gepufft 30g
- Chiasamen 30g
- Cranberries (gestübt) 80g
- Reissirup 10 EL
- Pistazienkerne 15g
- Wasser 3 EL
- Superfruit Topping Heidelbeere & Hibiskus 30g

1. Als Erstes die Dinkelkorn Flocken in eine Schüssel geben
2. Das gepuffte Amaranth hinzugeben.
3. Das Früchte Topping mit in die Schüssel geben.
4. Als Nächstes kommen die Chia Samen hinzu.
5. Nun wird alles gut verrührt.
6. Im nächsten Schritt die Cranberries etwas klein hacken.
7. Diese gibt ihr ebenfalls zu euren Zutaten und vermischt alles.
8. Die Bananen nun mit einem Mixer oder mit der Gabel zu Brei verarbeiten.
9. Jetzt gebt ihr die Bananen mit in die Schüssel und verrührt alles gründlich.
10. Den Sirup mit dem Wasser in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
11. Sobald der Sirup erhitzt ist, diesen zu den Zutaten hinzugeben und unterrühren.
12. Achtet darauf, dass alle Zutaten mit dem Sirup bedeckt sind.
13. Als nächstes ein Blech mit Backpapier auslegen.
14. Die Masse mit Hilfe eines Pfannenwenders / Kartoffelstampfer zu einem Rechteck formen.

15. Die Masse etwas platt drücken, damit keine Luftlöcher entstehen.
16. Nun die Pistazien etwas klein hacken und oben drauf verteilen.
17. Drückt die Pistazien etwas in die Masse, damit sie besser haften.
18. Alles für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
19. Nach der halben Stunde könnt ihr eure Masse in Riegel schneiden.
20. Jeweils sechs Riegel pro Reihe.