



Powerriegel

von salida

Mengen für 10 Personen

60 g Butter	schmelzen
25 g Rosinen	
100 g Haferflocken	
150 g Weissmehl	Vollkornmehl
100 g Kokosnuss-Raspel	
100 g Honig	
6 cl Wasser	
30 g Sesamsamen	alle Zutaten mischen, auf Backblech streichen, in Riegel schneiden, ca. 12-15 Minuten bei 200 Grad backen