Energieriegel mit Chocolate Chips, Honig und Walnüsse

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	524 kcal / 2190 kJ	Fett:	33,0 g
Eiweiß:	9,2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	7,6 g
Kohlenhydrate:	45,4 g	ungesättige Fettsäuren:	25,4 g

Zutaten für 4 Portionen :

25 g	Butter
1	Eiweiß
50 g	Honig
25 g	brauner Zucker
50 ml	Sonnenblumöl
50 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
20 g	Chocolate Chips
15 g	Sesamsamen
175 g	Müsli-Mix
1/2 TL	gemahlener Zimt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen. Die Butter bei Raumtemperatur weich werden lassen. Das Eiweiß zusammen mit Honig und Zucker in eine Rührschüssel geben und leicht aufschlagen. Nun Butter, Öl, gehackte Walnüsse, Chocolate Chips und Sesamsamen hinzufügen und unterrühren. Zum Schluss Müsli-Mischung und Zimt in die Masse geben und gut vermischen.

2. Ein Backblech oder eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Müsli-Masse auf die so vorbereitete Unterlage geben und mit einem weiteren Backpapier bedecken. Das obere Backpapier wird nur dazu genutzt, um die Müsli-Mischung gleichmäßig auf der Unterlage zu verteilen, entweder mit den Händen oder einem Nudelholz.

3. Mischung bei 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) im Backofen 15 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf der Backunterlage in Riegelform schneiden. Vor dem Verzehr vollständig auskühlen lassen. Direkt genießen oder als Snack für später in einem luftdichten Behälter verstaut lagern.