



Kalifornische Walnuss Energie-Riegel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	195 kcal	Fett:	11,1 g
Eiweiß:	6,21 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,7 g
Kohlenhydrate:	15,9 g	ungesättigte Fettsäuren:	9,39 g

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 120°C (Umluft: 100°C, Gas: Stufe ½) vorheizen. 100 g kalifornische Walnüsse zur Seite stellen und die restlichen Walnusshälften mit den anderen Zutaten zu einer feinen und klebrigen Masse vermengen.

2. Die übrigen Walnüsse grob hacken und zur Teigmasse hinzufügen und unterheben. Aus dem Teig ein 18 x 25 cm großes Rechteck formen und ca. 20 Riegel daraus formen bzw. schneiden.

3. Die Riegel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 30 Minuten backen lassen. Nach dem Abkühlen in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Zutaten für 20 Portionen :

300 g Kalifornische Walnusshälften
150 g getrocknete Kirschen
150 g getrocknete Aprikosen
180 g Honig
70 g Vanille Whey Protein Pulver
45 g Haferflocken
2 EL Kirschextrakt