



Zubereitungszeit:
ca. 70 Minuten

Lemon Walnut Energy Squares



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 150 kcal
Eiweiß: ca. 3 g Fett: ca. 9 g
Kohlenhydrate: ca. 13 g

Zubereitung:

1. Walnüsse und Haferflocken/Kokosflocken zu einer Krume vermengen.
2. Datteln, Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen.
3. In eine kleine Form drücken und 1 Stunde kühl stellen.
4. In Quadrate schneiden.

Zutaten für 12 Portionen :

Für ca. 12 Stück:

120 g Walnüsse
160 g Datteln
1 EL Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
45 g Haferflocken oder Kokosflocken
Eine Prise Salz