

# GORILLA RIEGEL

Zutaten für 10 Personen (ca. 10 Stück)

65 g	getrocknete Datteln
65 g	getrocknete Feigen
65 g	getrocknete Beeren (Goji, Cranberries etc.)
65 g	Cashewnüsse*
195 g	Haferflocken*
65 g	Kokosflocken/ -raspel
65 g	Kokosnussöl
5 EL	brauner Zucker (Rohrzucker)
3 EL	Honig



## Zubereitung

- Alle Zutaten zusammenfügen und mixen (eventuell mit den Händen noch durchkneten – falls zu trocken noch mit 2–5 Esslöffeln Wasser vermischen und verkneten).
- Müeslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Die angegebene Masse reicht ungefähr für eine Fläche von 20 x 20 Zentimetern. Wer ein ganzes Blech backen möchte, sollte die Menge verdoppeln.
- Bei 150°C 20 Min. backen. Noch warm in etwa 10 Riegel schneiden.
- Auskühlen lassen. Die Riegel halten in einer Blechdose zwei bis drei Wochen. Einfach die Sport Riegel einzeln in Butterbrotpapier verpacken und mitnehmen.
- [Rezept als Video](#)

\*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.