

Fitness-Riegel

Zutaten für 1 Blech:

400 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Nüsse, getrocknete Feigen, klein gehackt, je nach Lust und Vorrat

2 Äpfel, säuerlich, mit Schale, entkernt, grob geraspelt

150 g Mehl nach Gusto

150 g Haferflocken oder 5-Kornflocken

250 ml Wasser

4 EL Öl

1 TL Salz

3 EL Honig

2 TL Zimt

Backblech bestreichen, 40 Min. bei 180 Grad Umluft, noch warm schneiden. Aufbewahren: 3 Tage oder in Tiefkühlschrank einfrieren.

Power-Riegel

320 g Haferflocken

2 EL Leinsamen

1 TL Zimt

½ TL Salz

2 Bananen (sehr reif, zerdrückt)

4 EL Honig

1 P. Vanillezucker

4 Datteln zerhackt

Alles vermengen, auf Backblech streichen und in 20 Min. backen