

Rezept

Schnelle Hafer-Kakao-Riegel

Ein Rezept von Schnelle Hafer-Kakao-Riegel, am 17.04.2024

Zutaten

1 EL Honig	25 g Butter (ersatzweise Kokosfett)
100 g zarte Haferflocken	1 EL Kakaopulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Riegel | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 5 g F, 3 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Honig und Butter in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen. Haferflocken, Kakao und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut mischen. 3 EL Wasser sowie die Butter-Honig-Mischung zugeben und mit einem Löffel gut untermischen.
2. Die Haferflocken-Kakao-Masse auf einem Schneidebrett mit den Händen zu einem 1,5 cm dicken Rechteck formen, dabei gut zusammenpressen. Die Platte mit einem Messer vorsichtig in sechs ungefähr gleich große Riegel schneiden.
3. Riegel in eine Dose geben und verschlossen mindestens 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Die Riegel sind kühl gelagert ca. 1 Woche haltbar.