

### ***Die guten Körnerriegel gegen Heißhunger!***

Zubereitungszeit 12 Minuten plus 24 Std. Ruhezeit und 45 – 50 Minuten Backzeit

#### Zutaten für 24 Riegel:

- 70 g natives Kokosöl
- 350 ml Wasser
- 150 g 4-Kornflocken (oder Vollkornflocken Deiner Wahl)
- 140 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Flohsamenschalen (gemahlen)
- 9 g Fleur de Sal \* oder ein anderes Meersalz
- 1 EL Ahornsirup

#### Zubereitung:

- Lege eine kleine Backform oder Backblech (25 x 38 cm) mit Backpapier aus. Lasse das Backpapier ruhig überstehen, damit Du es später besser aus der Form nehmen kannst.
- Erwärme das Kokosöl in einem kleinen Topf, bis es geschmolzen ist.
- Erhitze 350 ml Wasser bis es kocht.
- Gib alle restlichen Zutaten in eine Rührschüssel.
- Das geschmolzene Kokosöl und das kochende Wasser auf die Körner geben und kräftig 2 – 4 Minuten mit dem Mixer rühren.
- Die Masse gleichmäßig auf das Backblech geben und für mindestens 24 Stunden kaltstellen. Länger ist auch kein Problem.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. (Backblech aus dem Ofen nehmen)
- Die ausgekühlte Riegelmasse aus der Backform nehmen und auf dem Backpapier in 24 Stücke schneiden.
- Die Riegel auf Backpapier in den Backofen geben und 45 – 50 Minuten knusprig backen.
- Auskühlen lassen und in eine luftdichte Vorratsdose geben.

#### Nährwertangaben pro Riegel:

Energie: 115 kcal

Kohlenhydrate: 5 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 7 g

Ballaststoffe: 4 g