



## Matcha-Energieriegel - ein Müsliriegel sieht grün

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

140  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 12 Riegel

200 g Haferflocken  
130 g Kürbiskerne  
50 g Reis Crispies  
75 g Datteln  
75 g Rosinen  
1/4 Teelöffel Meersalz  
1 Esslöffel grünes Matcha Tee Pulver  
5 Esslöffel Honig  
3 Esslöffel Agaven-Dicksaft  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Matcha macht's möglich: Ein Riegel ganz in grün und voller Energie. Knusprig geröstete Haferflocken, krosse Reis Crispies, süße Rosinen und cremiger Honig werden vereint, mit Matcha-Pulver in ein grünes Gewand gehüllt und in mundgerechte Schnitten zerteilt. Schon beim bloßen Anblick dieses Power-Riegels werden alle Kollegen in der Pause ganz grün vor Neid!

Noch mehr Power? Diese [8 knusprigen Energieriegel](#) laden deine Kraftreserven schnell wieder auf.

Ofen auf 160 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Haferflocken und Kürbiskerne auf dem Blech mischen und 15 Minuten im Ofen backen, bis die Haferflocken goldbraun geröstet sind. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

- 3 -

Honig, Agaven-Dicksaft, Kokosöl und Vanilleextrakt auf dem Herd langsam unter Rühren erhitzen, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

- 4 -

Datteln und Rosinen hacken. Mit gebackenen Haferflocken und Kürbiskernen mischen. Alle übrigen Zutaten dazu geben und Honig-Mischung darüber gießen. Alles gut verrühren.

- 5 -

Rechteckige Backform mit Backpapier auskleiden. Fertige Masse einfüllen, bis in die Ecken verteilen und gut andrücken. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

- 6 -

Aus dem Kühlschrank nehmen und in gleichmäßige Riegel schneiden.

- 1 -