3

Granola-Riegel

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 8 personen

Zubereitungsart

1. Die Granola in einer Küchenmaschine fein mahlen. Erdnussbutter, Honig und Kokosöl in einem Topf bei niedriger Hitze erhitzen. Wenn die Mischung geschmolzen ist, die Granola hinzufügen. Gut durchmischen und auf einem Stück Backpapier verteilen. Zu einem Quadrat formen und flach drücken. In acht Riegel schneiden und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zutaten

- [ ] 100 g PS. life granola nuts & seeds
- [ ] 45 g 100% reine Erdnussbutter
- [ ] 30 g Honig
- [ ] 10 g Kokosöl

Nährwerte pro Person

Energie	**135 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**10 g**
Ballaststoffe	**1 g**
Eiweiß	**3 g**