



3

Vegetarisch

## 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      |