

PROTEIN-RIEGEL

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
3 Esslöffeln Ahornsirup
3 Esslöffeln Nussmus
120 g Haferflocken
4 Datteln
30 g gehackten Nüssen
Prise Salz
100 ml Wasser.

Zubereitung:

Alles mixen, in einer Auflaufform flachdrücken und bei 180 Grad Umluft etwa 20 Minuten im Ofen backen. Zurechtschneiden und beliebig toppen.