

Chia-Reis-Energieriegel



- ca. 45 min., leicht

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Liter Milch
- 250 g Superfino Arborio
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Honig
- 1 gestr. TL Kalahari Wüstensalz
- 1 Msp. Zimt
- 250 g gemischte, gehackte Nüsse (Cashew, Pekan, Macadamia, Walnüsse, Pistazien)
- 50 g Cranberries
- 4 EL Chiasamen
- 50 g Haferflocken

Zubereitung:

Superfino Arborio Reis mit Milch als Milchreis zubereiten, im Anschluss alle übrigen Zutaten unterheben.

Die weiche Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 1,5 cm dick streichen und anschließend im Backofen bei 150° C ca. 30 min. backen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen und in ca. 30 gleich große Stücke teilen.

Die Riegel können einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder auch gut eingefroren werden.