

Jenny's Power Riegel

Zutaten :

- ✓ 260g Jentschura MorgenStund'
(oder dein Lieblingsmüsli, Haferflocken, ...)
- ✓ 100g gehackte Haselnüsse und Mandeln
- ✓ 50g gehackte Kürbiskerne
- ✓ 70g getrocknete Aprikosen
- ✓ 80g Butter
- ✓ 2 EL Hanfsamen
- ✓ 1 TL Vanilleextrakt (selbstgemacht *)
- ✓ 1 TL Cashewmus
- ✓ 4 EL Honig
- ✓ 4 EL Marillenmarmelade
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 1 Prise Zimt



Und so geht's:

Haselnüsse, Mandeln & Kürbiskerne in ein Sackerl geben, und mit einem Fleischhammer zerkleinern.

Eine Pfanne erhitzen, und die Nusskernmischung darin leicht rösten lassen.

Alle trockenen Zutaten MorgenStund', die geröstete Nusskernmischung und Hanfsamen in einer Schüssel miteinander vermischen.

Die getrockneten Aprikosen kleinwürfelig schneiden und in die Trockenmischung geben.

Die Butter schmelzen, über die trockenen Zutaten gießen und mit einer Gabel gut umrühren.

Danach die Marmelade erwärmen - und in die Masse einrühren.

Zum Schluss noch den Honig, das Cashewmus, die Vanilleessenz, Salz und Zimt gut unterrühren bis eine homogene Masse entstanden ist.

Diese fest andrücken und gute 15 Minuten ziehen lassen.

Die Masse, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (ca. 29cm x 23cm), gut verteilen und andrücken.

Ab ins Rohr! - Backtemperatur: 180°C, mittlere Schiene
Backzeit: ca. 20 Minuten

Auskühlen lassen und in Riegelform schneiden.

 **Tipp:** Die Riegel können auch portionsweise eingefroren werden.



**) selbstgemachtes Vanilleextrakt ohne Alkohol:*

- 5 Vanilleschoten
- Agavendicksaft/Agavensirup



Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Vanillemark herauskratzen und in ein verschließbares Marmeladenglas (ca. 212ml) geben. Die ausgekratzten Schoten klein schneiden, und ebenfalls dazu geben. Mit dem Sirup auffüllen, bis alles bedeckt ist. Das Glas verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Ab & zu mal kräftig durchschütteln und nach ca. 4 Wochen kann man es verwenden.

Viel Spass und Gutes Gelingen!