

# FAUSTFORMEL *System*

## Sportliche Zwischenmahlzeit: Energie-Riegel



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht einer Zwischenmahlzeit.

### Zutaten

- 10 Stk. mittelgroße getrocknete Marillen
- 1 Tasse Mandeln
- 5 Paranüsse
- 0,5 Tassen Kokosflocken
- 4 EL Leinsamen

1. Marillen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Alle Zutaten bis auf die Marillen mit einer Küchenmaschine gut zerkleinern, aber nicht zu fein.
3. Marillen dazu geben und weiter mixen bis eine feste Masse entsteht. Ist die Masse zu trocken kann nach und nach etwas vom Einweichwasser der Marillen hinzu gegeben werden.
4. Masse in eine Form streichen und dabei etwas fest drücken. Alternativ können auch Kugeln geformt werden. Über Nacht oder zumindest ein paar Stunden im Kühlschrank fest werden lassen mit Kokosflocken bestreuen und in Würfel oder Streifen schneiden.