

Rezept aus „So isst Österreich besser“

Foto: ORF/ON-Media



Proteinriegel

Rezept von Max Stiegl

Zutaten

175 g Nüsse
50 g Datteln
50 g Feigen
50 g Mandeln
50 g Cranberries
Kokosfett

Zubereitung

Die Mandeln kurz anrösten. Im Anschluss alle Zutaten mit dem zuvor leicht erwärmten Kokosfett in den Mixer geben. Die Masse in Formen füllen und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.



Quelle: ORF extra