

## Vitalriegel

### Zutaten:

50g Walnüsse  
50g Chiasamen  
100g Mandeln  
50g gesalzene Erdnüsse  
50g Cranberries  
160g Datteln  
200g Haferflocken  
50g gepuffter Quinoa  
3 EL Kokosöl  
200g Honig  
200g Zucker  
1 Vanilleschote  
½ TL Zimt

### Zubereitung:

1. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne fettfrei anrösten
2. Datteln und Cranberries kleinschneiden
3. Haferflocken mit dem Kokosöl anbraten
4. Alle Zutaten mischen und mit Vanilleschote und Zimt abschmecken
5. Zucker in einer Pfanne schmelzen und Honig zugeben, die Masse nicht kochen lassen.
6. Die restlichen Zutaten zur Zucker- Honig- Masse geben und gut verrühren.
7. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, ein weiteres Backpapier darüberlegen und mit einem Holzbrettchen fest andrücken.
8. Bei 180°C ca. 30min backen.
9. Wenn die Masse abgekühlt ist, lässt sie sich mit einem geölten Messer oder Pizzaschneider in Stücke schneiden.