



- ✓ energiereicher Snack für zwischendurch
- ✓ Ballaststoffreich
- ✓ Mit Honig gesüßt

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG

1. Rösten Sie die Schrotmischung in der Pfanne ohne Fett bis sie goldbraun ist. Hacken Sie die Nüsse grob klein und rösten Sie diese ebenfalls. Schneiden Sie anschließend die Trockenfrüchte klein.
2. Schmelzen Sie die Butter und geben Sie sie in eine große Schüssel. Mit dem Honig verrühren und alle übrigen, vorbereiteten Zutaten zufügen und vermengen.
3. Anschließend das Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. Geben Sie die Masse auf ein Backblech und formen Sie diese mit einem Löffel oder Teigschaber zu einem Rechteck, welches ca. 2 cm hoch ist.
5. Nun im Backofen bei 160 °C für 25 Minuten backen.
6. Lassen Sie die Masse für mindestens 20 Minuten abkühlen und danach nach belieben in Riegel schneiden. Je nach Größe der Riegel werden es 20 - 30 Stück.

ROHSTOFFE

BIO-6 Korn Amaranth Plus Schrot	150 g
Bio Nuss Mischung	200 g
Bio Hanfprotein, 41,2% 250g	50 g
Getrocknete Früchte	0 g z.B. Aprikosen, Cranberrys, Rosinen
Butter	150 g
Honig	100 ml
Eiweiß	1 St.
Rezeptmenge	
Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von 0	

@ Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



BIO-6 Korn Amaranth Plus Schrot

- DE-ÖKO-001
- Einzigartige Schrotmischung
- Äußerst verträglich & gut bekömmlich



Bio Nuss Mischung

- DE-ÖKO-039
- Spinnrad's Lieblings-Nussmischung

Bio Hanfprotein, 41,2% 250g

- Schonend verarbeitet aus europäischem Bio Anbau
- Idealer Zusatz in Sportlernahrung durch hohen Proteingehalt
- Ohne jegliche Zusatzstoffe

Getrocknete Früchte

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.