Oatbars

Zutaten:

- 2 Tassen Haferflocken
- 1/2 Tasse Rosinen oder gehackte Datteln
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse oder Samen (z.B. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne)
- 1/2 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/2 Tasse Erdnussbutter oder ein anderes Nussmus
- 1/2 Teelöffel Vanillearoma
- 1/2 Teelöffel Zimt (optional)
- 1/2 Tasse Whey Protein Pulver (Geschmack nach Wahl)

Anleitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine quadratische Backform mit Backpapier auslegen.
2. Die Haferflocken, Rosinen oder Datteln, gehackten Nüsse oder Samen und das Whey Protein Pulver in einer Schüssel vermischen.
3. In einem Topf den Honig oder Ahornsirup, die Erdnussbutter oder das Nussmus, Vanillearoma und Zimt (falls verwendet) bei niedriger Hitze erwärmen, bis alles geschmolzen und gut vermischt ist.
4. Die Mischung aus dem Topf zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben und gut vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
5. Die Mischung in die vorbereitete Backform geben und fest andrücken, damit alles gleichmäßig verteilt ist.
6. Die Backform in den Ofen geben und die Oatbars für 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten werden.

Die Oatbars sind fertig! Sie können sie in einer luftdichten Dose aufbewahren und als schnellen und gesunden Snack für unterwegs mitnehmen. Beachten Sie, dass das Hinzufügen von Whey Protein Pulver die Konsistenz und den Geschmack der Oatbars beeinflussen kann. Sie können die Menge an Whey Protein Pulver nach Bedarf anpassen, um Ihre gewünschte Konsistenz und Geschmack zu erreichen.

Version #3
Erstellt: 2023-02-22 13:21:15 UTC von Konstantin
Zuletzt aktualisiert: 2023-03-15 12:16:09 UTC von Konstantin