

# Vegane Granola Bars



**Gehört Ihr auch zu den Leuten, die ständig etwas knabbern müssen? Um so wichtiger also, dass das ganze Zeug nicht auf Euren Rippen und der Gesundheit lastet...**

Während meiner veganen Testwoche im vergangenen Winter hatte ich immer selber gemachte Granola Bars dabei. Sie stecken voller Eiweiss und Ballaststoffe, sättigen somit lange und schmecken zudem unverschämt gut. Eine perfekte süsse Alternative zu Schokolade, Guetzi & Co.

- 140 g Haferflocken, wenn möglich Bio
- 3 EL Sesamsamen
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gehobelte Mandeln
- Gute 2 EL Kokosfett
- 4 EL Agavendicksaft
- 4 EL Ahornsirup
- 1,5 EL Rohrzucker

1. Haferflocken, Nüsse und Kerne auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 160 °C im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bräunen
2. Während des Backens die Masse zwei Mal wenden
3. Haferflockenmischung herausnehmen, in eine Schüssel geben
4. Kokosfett in einem Pfännchen schmelzen, Rohrzucker bei kleiner Hitze darin auflösen, Agavendicksaft und Ahornsirup hinzugeben, verrühren und mit der Haferflockenmasse gut vermengen
5. Die Masse in eine viereckige feuerfeste Form geben, sehr gut hinein pressen, damit alles gut zusammenklebt und gleichmässig verteilt ist. Bei 160 °C während ca. 20 Minuten backen. Danach die Masse komplett auskühlen lassen, erst dann zu Riegeln schneiden.