

## Grundrezept für Bergfit Riegel

---

400 g Kürbis- Sonnenblumenkerne, Nüsse, Feigen getrocknet, klein gehackt  
Je nach Lust und Vorrat

---

2 Äpfel, säuerliche, mit Schale, entkernt, grob geraspelt

---

150 g Mehl nach Gusto

---

150 g Kernige Flocken

---

250 ml Wasser

---

4 EL Öl

---

1 TL Salz

---

3 EL Honig

---

2 TL Zimt

---

Backen: 40 Min. bei 200° Umluft , noch warm schneiden.

Aufbewahren: frisch gebacken 3 Tage

Rest einfrieren und am Vorabend der Wanderung aus dem Tiefgefrierer nehmen.

Zum Frühstück: aus dem Gefrierer im Toaster auftauen.

sportlich, kalorienarm, nicht sehr süß, individuell; einfach bergfit!



Meine Spezialmischung  
kannst Du gerne auf der  
nächsten Wanderung  
ausprobieren oder auch  
Deine Portion für die  
Tour vorbestellen!