

# VITAL BRÖCKEN

## ZUTATEN

Sonnenblumenkerne	3 EL
Kürbiskerne	3 EL
gehackte Mandeln	3 EL
Zarte Haferflocken	3 EL
Sesam	3 EL
Rosinen	2 EL
brauner Zucker	1 EL
gepuffter Quinoa	2 EL
Honig	1 EL
Sonnenblumenöl	1 EL
Eier	1

## ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und in einer extra Schüssel Honig, Öl und Eier vermengen.

Danach alles zusammen geben und gut durchrühren. Achtung! Der Zucker verklumpt teilweise. Hier also darauf achten, dass alles gleichmäßig vermischt ist.

Ein Backgitter mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig verteilen. Die Ränder ordentlich glatt streichen, so dass keine Körner abstehen.

Jetzt kommt das Gitter bei 180 Grad Heißluft auf der untersten Schiene für 12–13 Minuten in den Ofen.

Sobald alles gut abgekühlt ist, können mundgerechte kleine Bröckchen aus dem fertigen Blech herausgebrochen werden.