



## Fitness-Weihnachtstaler

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

4 Portionen

---

3 EL Sonnenblumenkerne	3 EL Kürbiskerne
3 EL gehackte Mandeln	3 EL Hafeflocken (zart)
3 EL Sesam	3 EL Rosinen
1 Ei	3 EL brauner Zucker
1 EL Honig oder Ahornsirup	1 EL Pflanzenöl

### Zubereitung

- 
1. Alle Kerne mit den Rosinen mischen.
  2. Zucker, Ei, Öl und Honig miteinander vermengen. Honigmischung zu den Kernen geben und verrühren.
  3. Aus der Masse mit einem Löffel kleine Häufchen bilden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
  4. Bei 180°C Ober-Unterhitze für ca. 12 Minuten backen und auskühlen lassen.