



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

## Herzhafte Alaska Wildlachs Riegel

---

### Zutaten für 1 kleines Blech (12 Stücke):

4 Alaska Wildlachs Jerky (á 50 g) oder 200 g Alaska Räucherlachs  
100 g kernige Haferflocken  
50 g Mandelkerne  
25 g gefriergetrocknete Beeren  
3 TL Leinsamen  
20 g brauner Rohrzucker  
40 g kanadischer Ahornsirup



### Zubereitung:

1. Lachs kleinschneiden und mit Haferflocken, Mandeln, Beeren und Leinsamen mischen.
2. Rohrzucker und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und so lange erhitzen, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Die flüssige Masse über die trockene Mischung geben und gut durchmengen.
4. Die Riegelmischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen (1,5 – 2 cm dick) und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen.
5. Sobald die Mischung goldbraun ist, aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in zwölf gleichgroße Riegel schneiden.

**Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten**

**Arbeitszeit: ca. 20 Minuten**

### Nährwerte pro Riegel:

**Energie: 110 kcal/ 460 kJ**

**Eiweiß: 6 g**

**Fett: 6 g**

**Kohlenhydrate: 9 g**