



Flocken-Power-Riegel

100 g	Haferflocken
150 g	Vollkornmehl
50 g	geschmolzene Butter
50 ml	Wasser
100 g	Kokosraspeln
100 g	Honig
30 g	Sesam
30 g	Rosinen



NaturEnergie
von Energiedienst