Früchteriegel

20 g Dinkelflocken

20 g Haferflocken

10 g Sesam

10 g Sonnenblumenkerne

10 g Leinsamen

20 g gedörrte Äpfel

10 g Datteln

10 g Rosinen

10 g Walnüsse

3 Eier

zum Süßen Stevia, Honig oder Zucker