

# Feinschmeckerriegel

à la couch-potato

**Rezept** (12 Portionen)

## Zutaten:

60g Haferflocken  
30g Sojaflocken (oder Haferflocken)  
10g Leinsamen  
30g gehobelte Mandeln  
20g Sonnenblumenkerne (od. Kürbis)  
20g Baumnüsse  
20g Haselnüsse  
30g Quinoaaflocken  
100g Vollkornmehl  
28g (4EL) Weizenkeime\*  
4g (1TL) Backpulver  
4g (2TL) Vanillepulver oder -schote  
oder ein Päckchen Vanillezucker  
4g (2TL) Zimt (Pulver)  
20g getrocknete Feigen (klein  
geschnitten) 20g getrocknete  
Aprikosen (klein geschnitten) 100g  
getrocknete Cranberries (ganz)  
1 reife Banane  
75ml Rapsöl oder Kokosöl  
4 Eier  
1 "Schluck" Milch (falls notwendig)

## Zubereitung:

Den Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen. Haferflocken, Leinsamen, gehobelte Mandeln, Sonnenblumenkerne, Baumnüsse, Haselnüsse und Quinoa auf einem mit Backpapier belegten Blech 10 Minuten im vorgeheizten Ofen hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

Weizenkeime, Vollkornmehl, Backpulver, Zucker, Zimt und Vanillepulver mischen. Öl und Eier mischen, zerquirlen und unter darunter mischen.

Die Haferflockenmischung und die Früchte dazugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Beim Verarbeiten einen "Schluck" Milch dazu geben, damit die Masse kompakt und leicht feucht wird.

Die Masse in ein mit Backpapier ausgelegtes Blech füllen. Die Masse sollte sicher 2/3 eines Blechs belegen. Auswallen. Masse sollte ca. 1 cm dick sein.

## Tipp:

Frischhaltefolie auf die leicht vorgedrückte Masse legen und dann mit dem Wallholz bearbeiten. So kann die Masse schön gleichmässig auf dem Blech verteilt werden.

Bei 160° C (Umluft) 20-25 Minuten backen – bis die Masse hellbraun und knusprig erscheint. Vor dem Schneiden abkühlen lassen.

\*aus dem Reformhaus / Tipp: Bio-Produkte bevorzugen  
Nährwerte pro Riegel: 230kcal, 26g KH, 9g E, 10g F, 5g Ballaststoffe



COUCH-POTATO.CH