

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, Zimt und Vanillepulver mischen. Öl und Eier vermengen, zerquireln und darunter mischen.

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

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Masse sollte sicher 2/3 eines Blechs belegen. Auf ca. 1 cm Dicke auswallen.

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: 250kcal, 23g KH, 8g E, 14g F, 5g Ballaststoffe



COUCH-POTATO.CH