SELBSTGEMACHTE MÜSLIRIEGEL

Ingredients for 6 Portions

300 g	Mandeln
300 g	Vollkornhaferflocken
2	Eiweiß
180 g	Honig
195 g	Butter
300 g	getrocknete Früchte (z. B. Cranberries oder Kirschen)

Zubereitung

Nüsse und Früchte grobhacken. Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Anschließend die Haferflocken ebenfalls kurz in der Pfanne rösten.

Butter schmelzen und zusammen mit dem Honig zu einer glatten Masse verrühren. Mandeln, Trockenfrüchte und Haferflocken untermischen. Dann das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig ca. 2 cm hoch darauf verteilen. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 150 °C) vorheizen. Die Müsliriegelmasse rund 25 Minuten lang backen, bis sie leicht gebräunt und fest ist.

Anschließend abkühlen lassen und ca. 20 Müsliriegel (à 4 x 10 cm) herausschneiden.

Im Gegensatz zu Fertigriegeln aus dem Supermarkt enthalten diese selbstgemachten Müsliriegel keinen raffinerten Zucker – dennoch solltest Du Süßungsmittel wie Honig nur in Maßen einsetzen. Haferflocken und Nüsse liefern wertvolles Eisen, während die Obststückchen für die nötige Portion Vitamin C sorgen. Damit sind die Müsliriegel ideal für die Extraportion Energie in der Schule oder bei der Arbeit.

Hinweis zu den Mengenangaben: 20 Riegel entsprechen hier etwa 4 Portionen.

TIPP

Experimentiere doch mal ein bisschen und finde Deine Lieblingsvariante. Ersetze z. B. die Trockenfrüchte durch Kokosraspeln oder die Mandeln durch weitere Nusssorten oder Kerne. Hier sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Recipe information
489 kcal, 16 g EW, 0,5 g F, 32 g KH, 3,6 BE