

Fruchtige Powerriegel – selber backen

Variante 2

Für 16 Riegel braucht man folgende Zutaten:

- 60 g Butter
(möglichst langes Haltbarkeitsdatum)
- 240 g flüssiger Honig
- 2 TL Zitronensaft
- 300 g Vollkorn-Haferflocken
- 120 g Nüsse und Kernen
(z.B. je 40 g Haselnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne)
- 120 g Trockenfrüchte
(z.B. je 30 g Apfelringe, Birnen, Aprikosen, Sultaninen;
(möglichst ungeschwefelte Produkte verwenden!))

Zubereitung:

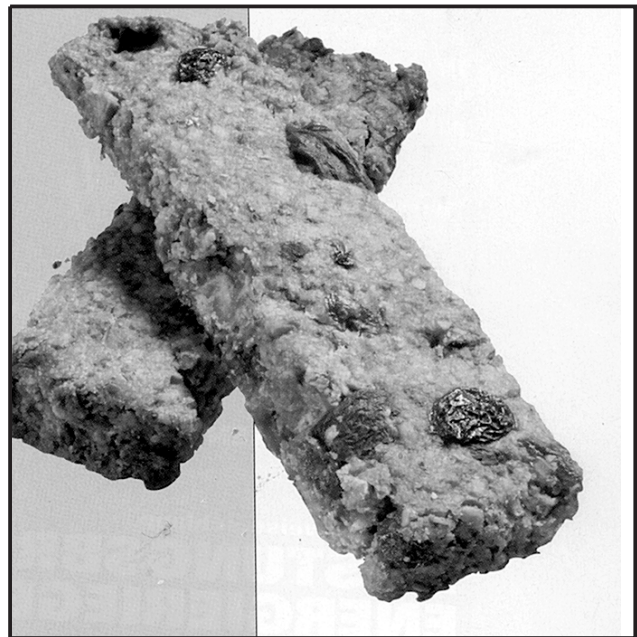
Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen

Nüsse und Kerne hacken, Zitronensaft und Haferflocken dazugeben

das Trockenobst fein würfeln (ausser Sultaninen) und unter die Masse rühren

gut fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen

auf mittlere Schiene im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 30 Minuten backen
noch warm in Riegel schneiden



die abgekühlten Riegel einzeln in Pergamentpapier wickeln und luftdicht aufbewahren (halten sich etwa 3 Wochen) oder in Folie einschweissen und im Tiefkühler aufbewahren.

Wer es lieber mag, kann die Riegel schneiden und diese mit einem Tuch bedeckt 2 Tage an der Luft trocknen lassen.

Nährstoffbilanz pro Riegel (ca. 60 Gramm):
219 Kilokalorien, 33,83 g Kohlenhydrate,
3,2 g Ballaststoffe, 260 mg Kalium,
57,4 mg Magnesium.

