

## Power-Riegel – selber backen

Auch wer sich nur mässig in seiner Küche auskennt, kann sich seinen Energieriegel leicht selber backen. Das Rezept für den «Olympia»-Müsliriegel stammt aus dem Buch «Essen, trinken, gewinnen» von Günter Wagner und Gerhard Schupp. Dieses Rezept wurde vom VBC-Ruppertswil getestet und als äusserst schmackhaft beurteilt. Die Zutaten können natürlich nach eigenem Gutdünken abgeändert werden. Los gehts:

Für 20 Riegel braucht man folgende Zutaten:

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Kürbiskerne
- 100 g Feigen
- 50 g Trockenpflaumen
- 2 Äpfel
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g Haferflocken
- 1/4 l Wasser
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Rosinen
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Honig
- 1 EL Zimt



Zubereitung: Haselnüsse, Kürbiskerne, Feigen und Trockenpflaumen grob hacken, Äpfel raspeln, Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben, Wasser, Öl und die restlichen Zutaten untermischen, mit Salz, Honig und Zimt abschmecken und alles zu einem Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmässig austreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Den nach warmen Teig in Portionen schneiden und auskühlen lassen. Am besten portionenweise vakuumverpacken. Was nicht innerhalb eine Woche gegessen wird in den Tiefkühler. Viel Spass!

