

Zubereitung

Power-Riegel



Nährwert pro Person:


107 kcal

F 4 g

Kh 14 g

E 3 g

 einfache Zubereitung

 ca. 25Min

 4 Personen

150 g **Bircher-Müesli** (ohne Zucker)

75 g **gemahlene Mandeln**

25 g **Sonnenblumenkerne**

alles in einer Bratpfanne ohne Fett rösten,
in einer grossen Schüssel abkühlen

1 **Eiweiss**

50 g **flüssiger Honig**

40 g **Aprikosenkonfitüre**

0.5 unbehandelte **Orange**
abgeriebene Schale und
Saft

alles gut verrühren, begeben

50 g **Dörraprikosen**, in Würfeli

50 g getrocknete **Apfelstücke**, in
Würfeli

begeben, mit einer Holzkelle gut mischen

Formen:

Masse auf ein Backpapier geben, mit einem zweiten Backpapier bedecken, rechteckig ca. 1 cm dick auswallen. Oberes Backpapier entfernen, in Stängel von ca. 4x9 cm schneiden, samt Papier auf den Rücken eines Backblechs ziehen.

Backen:

ca. 25 Min. in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf dem Blech abkühlen. Stängel noch lauwarm etwas auseinander schieben, auskühlen.

Haltbarkeit:

in Folie eingepackt ca. 3 Tage.

Kinder-Riegel

Sonnenblumenkerne weglassen. Honig durch Melasse ersetzen. 50 g dunkle Schokolade, grob gehackt, mit den Dörrfrüchten begeben. Zubereiten wie Power-Riegel. Ausgekühlte Riegel zur Hälfte in 1/2 Beutel dunkle Kuchenglasur (ca. 60 g), geschmolzen, tauchen. Auf einem Gitter trocknen.

Advents-Riegel

Honig durch Birnendicksaft, Aprikosen und Äpfel durch je 40 g getrocknete Feigen und Datteln, beides in Würfeli, ersetzen. 1/2 Teelöffel Zimt begeben. Zubereiten wie Power-Riegel.

Exotic-Riegel

Sonnenblumenkerne durch ungesalzene Erdnüsse, fein gehackt, Aprikosen und Äpfel durch getrocknete Mango und halbkandierte Ananas ersetzen. Zubereiten wie Power-Riegel.