

Getreideriegel mit Nüssen

Dieser Müsliriegel ist als Zwischensnack besonders nahrhaft. Er liefert lang andauernde Energie und ist reich an Mineralstoffen, Vitamin B1 und Omega-3-Fettsäuren, was das Lernen und die Konzentration unterstützt.

Zum Vorbereiten: Ein Backblech mit Backpapier

Für 20 Riegel:

- 100 g gedörrte Marillen
oder Datteln (nicht geschwefelt)
- 100 g Haselnüsse
- 50 g Walnüsse
- 30 g Leinsamen
- 200 g Haferflocken
- 100 g Dinkelpuffer (ungesüßt)
- 2 EL Honig
- 40 g Rohrzucker (z.B. Maskobado) vom Fairen Handel
- 100 ml Wasser



So wird's gemacht:

In einem Mixer Nüsse, Haselnüsse, Leinsamen mit dem Zucker und den Marillen fein mahlen

Die Haferflocken, den Dinkelpuffer und Reispuffer hinzugeben und kurz mixen

Wasser und Honig hinzugeben und weitere 20 Sekunden mixen (es sollte gemieden werden, dass zu stark gemixt wird)

Alles auf dem Backpapier legen, gut verkneten und dann gleichförmig verteilen, so dass die Riegel ca. 0,5 -1 cm Höhe haben

In den Backofen bei 160 °C für ca. 15-20 Minuten backen

Auskühlen lassen und noch warm in Stücken schneiden

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte von biologischer Landwirtschaft, naher Herkunft und Fairen Handel