

Dr. Ivonne Daurù Malsiner

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin & Coach

Eiweißreiche Riegel mit Amarant

Diese Riegel haben einen hohen Eiweiß- und Mineralstoffgehalt sowie sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie schmecken köstlich, nussig und nicht zu süß und sind geeignet in die Arbeit mitzunehmen wie auch vor und nach dem Sport.

Für ca. 20 Riegel:

*50 g Amarant vom Fairen Handel
50 g Kokosflocken vom Fairen Handel
100 g Haferflocken kernig und 50 g Haferflocken fein
150 g Weizenvollkornmehl
1 EL gemahlene Braunhirse
50 g Cashewkerne vom Fairen Handel
50 g Datteln (entsteint) vom Fairen Handel
100 g Rosinen, 2 Äpfel
2 EL Leinöl oder Hanföl aus biologischem Anbau
50 g Sonnenblumenkerne
1 TL Zimt vom Fairen Handel und 1 Prise Salz
3 EL Honig
Saft von 1 Zitrone*



So wird's gemacht:

Den Amarant für ca. 5 Minuten im Wasser köcheln und anschließend abseihen, auskühlen lassen
Den Backofen auf 160° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten
In eine Schüssel Kokosflocken, Haferflocken, gekochten Amarant, Weizenvollkornmehl, Braunhirse und eine Prise Salz geben
Cashewkerne, Datteln und Rosinen grob hacken und in die Schüssel geben
Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale raspeln und alles mit den restlichen Zutaten vermischen
Zitrone auspressen und auf das Gemisch geben
Nun alles mit den Händen gut kneten und falls der Teig zu trocken ist, lauwarmes Wasser hinzufügen. Den Teig auf das Backpapier auslegen, circa halben Zentimeter hoch
Den Riegelteig im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen
Den noch warmen Teig in rechteckigen Riegeln schneiden und auskühlen lassen

Einkaufstipp: Wähle die Zutaten von naher Herkunft, biologischem Anbau und vom Fairen Handel!!