Power-Riegel

Mit diesem Getreideriegel können sich Kinder oder Erwachsene stärken!

Zutaten

150 g	ungezuckerte Müeslimischung
75 g	gemahlene Mandeln
25 g	Sonnenblumenkerne
1	Bio-Orange
1	Eiweiss
50 g	flüssiger Honig
40 g	Aprikosenkonfitüre
50 g	Dörraprikosen
50 g	getrocknete Apfelstücke

Und so wird‘s gemacht:

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Müeslimischung, Mandeln und Kerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, in einer grossen Schüssel auskühlen.

Von der Orange die Hälfte der Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen, beides mit Eiweiss, Honig und Konfitüre gut verrühren, beigeben.

Dörraprikosen und Apfelstücke in Würfel schneiden, beigeben, mit einer Holzkelle gut mischen. 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 Ofens. Herausnehmen, auf dem Blech etwas abkühlen. Stängel noch lauwarm etwas auseinanderschieben, auskühlen.

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 Ofens. Herausnehmen, auf dem Blech etwas abkühlen. Stängel noch lauwarm etwas auseinanderschieben, auskühlen.

Zusatzinformationen

Ergibt 16 Stück

Haltbarkeit: in Folie eingepackt ca. 3 Tage

Quelle: www.bettibossi.ch