



Cranberry-Energieriegel

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 15

Zubereitung

100 g Mandeln, ganz
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne

Garraum auf 160 °C mit Heissluft (vor)heizen

Mandeln und Kerne auf ein Kuchenblech geben. Rösten

Gargut einschieben

Heissluft 160 °C während 15 Min.

Zubereiten

225 g Honig
180 g Butter
185 g Haferflocken, grob
185 g Haferflocken, fein
100 g Cranberries, getrocknet
60 g Amaranth, gepufft
3 g Salz

Garraum auf 130 °C mit Heissluft (vor)heizen

Geröstete Mandeln und Kürbiskerne hacken und alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Honig und Butter in einem Topf erwärmen. Flüssige Butter-Honig-Mischung unterrühren und gut miteinander verrühren.

Gargut einschieben

Heissluft 130 °C während 1 Std.

Getreidemischung nach dem Backen nochmals mit einem zweiten Kuchenblech fest pressen, abkühlen lassen und in Riegel schneiden.





Tipps

Gut verschlossen hält das Gebäck einige Wochen.

Für weniger Süsse der Honig kann durch Birnendicksaft ersetzt werden.

Die Riegelmasse lässt sich mit aromatisiertem Honig, Fruchtpulver oder Vanilleextrakt anreichern.

Zubehör

2 Kuchenbleche emailliert $\frac{2}{3}$ GN, Höhe 20 mm

