Cranberry-Energieriegel

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	1 Std.
Portionen	15
Gerät	Combair HSE ab 2015

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.

Getreidemischung 1,5 cm dick auf ein rechteckiges, mit Backpapier belegtes Kuchenblech verteilen und mit einem zweiten Blech fest andrücken, sodass die Masse richtig kompakt ist. Kuchenblech auf das Gitterrost in den vorgeheizten Garraum schieben. Backen.

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 ⅔ GN, Höhe 20 mm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019