AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	international

ENERGIERIEGEL MIT TROCKENOBST UND MARGARINE



Rezept: tour.de, 11. 4. 2020 - Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Für Sport oder als Snack. Die Trockenfrüchte sind frei wählbar. (+15 Min. backen)

ZUTATEN (22 PERSONEN)

50 g	Trockenfrüchte	1 TL	Zimt
100 g	Margarine	250 g	Vollkornmehl
1.2 dl	Wasser	250 g	Haferflocken, feine
200 g	Honig	200 g	Nüsse, gemahlene
1 St	Vanille	1 Pr	Salz

ZUBEREITUNG

1. Trockenfrüchte klein hacken und beiseite legen.
2. Margarine mit Wasser und Honig aufkochen. Vanillemark, evtl. auch leere Vanillestange, Zimt und Trockenfrüchte zugeben und durchwärmen
3. Backofen auf 195° C erhitzen. Nach Belieben gemahlene Nüsse leicht trocken rösten.
4. Vollkornmehl, Haferflocken, Nüsse mit einer Prise Salz mischen. Honig-Mischung nochmals erwärmen und über die Mehl-Flocken-Nuss-Mischung geben und noch handwarm gut durchmischen.
5. Feuchte Masse in einem Rechteck auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem zweiten Backpapier belegen und mit dem Wallholz gleich dick auswallen. Enden etwas zustossen. Nun den Teig in Riegel schneiden. Die einzelnen Riegel freistellen, dass sie nicht zusammenbacken.
6. Während 15 Min. backen. Anschliessend auskühlen lassen und in Butterpapier oder Haushaltfolie einschlagen.

TIPP: Mit Margarine gebacken sind die Riegel etwas länger haltbar. Gemahlene Nüsse durch Kokosraspel ersetzen.